الدكتور ستيفن لاكنز

# التحليل الذاتي

## أو

# استكشاف النفس

برنامج فى علم النفس التطبيقى
للعلاج والدراسة

يستخدم التحليل النفسي والايحاء والتنويم والاشتراط وغيرها
علمى وعملى

ترجمة وتقديم

الدكتور فريد سليمان صفنجى
دكتوراه فى الطب من جامعة
دراسات عليا

يطلب من مكتبة الانجلو المصرية بالقاهرة

## كلمة المعرب

يقضى المرء منا حياته فى دار واحدة لا يبرحها ما ظل حيا ، وفى صحبة رفيق دائم لا يفارقه لحظة واحدة ـ تلك هى النفس ، التى هى أثمن ما لديه فى الوجود . فليس بغريب منه ان يتوق الى تعرفها واستجلاء أطوارها ، ولو بالاقل ليدعم مسلكه بدعامة من المعرفة . فهى الاداة التى لا يملك سواها ، يستقبل بها مؤثرات بيئته التى يعيش فيها ، ويؤثر بها بدوره فى تلك البيئة .

ولقد عودتنا الكائنات الحية أن تنتهج فى تطورها ومسلكها طريقا يعود عليها بالنفع والجدوى . والانسان لا يعدو أن يكون واحدا من تلكم الكائنات . الا ان بيئته وامكانياته تعقدتا الى حد كبير ، على حين انه لا يزال مطلوبا منه ان يعيش قبل ان يعرف ، وأن ينهج طريق الصواب وان لم يتلقنه . ولكن هيهات . ان الانسان فى مرحلته الراهنة من تطور المدنية لابد له من علم النفس ، يتوقف كل شيء فى حياته على درجة معرفته بذاته . وأى اختلاف ضئيل فى الصورة التى ترتسم لديه عنها ، ويسلك بهديها ، لابد أن يؤدى الى تحول بالغ الاثر فى معالم حياته وحصيلة عمره .

ولقد تشعبت الاساليب التى يتذرع بها العلماء للاقتراب من النفس . فنرى علم النفس التجريبى أو البحت يتمسك بأساليب العلوم الطبيعية ، فيقيس منها مقادير

الذكاء ، ويتتبع الاحصائيات ويجرى البحوث العملية . ولقد اتى هـذا الاسلوب بثمار عملية فى ميادين شتى ، كميـدان الانتاج والصناعة ، وتقدير القوى العامله وغيرهما ، وأفاد منه الفن العلاجى ، باستخدامه أسـلوب الاشتـراط ( تجارب بافلوف ) ، والايحاء ، مما سيأتى ذكره فى موضعه فى هـذا الكتـاب . واستغلت بعض الجهات تجارب الاشتراط فيما قامت به من اعمال درجوا على تسميتها « باكتساح المخ» (١) . كمـا ساعـدتنا تلك التجارب على تفسـير بعض الظـواهر النفسية الجماعية (٢) وارساء فهمنا لها على أساس علمى.

غير انه لا يسعـنا الا التسليم بأن الفن العلاجى ، وكذا فهمنا للانفعالات ومشاكلها فى الحياة اليومية لم يفيدا من علم النفس التجريبي أو البحث الا بقدر محدود .

ولما أصاب تقدم المعرفة ركود فى مطلع القـرن الحالى فى ميـدان التعرف على النفس نشـأت الحاجة الى دراسة الانسان المريض نفسيا ، ومحاولة التوصل بتلك الوسيلة الى بعض الحقـائق عن الانسان السوى . وانتهج فرويد هذا

---

(١) اكتساح المخ Brainwashing وهى اجـراءات استخـدمت مـع الاسرى وغيرهم وأدت الى السيـطرة على تفكيرهم .

(٢) ورد فى هذا الشأن كتاب
Battle for the mind by Wm. Sargant. Heinemann 1957
وقد تضمن هـذا الكتاب نفسه بحثا مستفيضـا لعمليات « اكتساح المخ » .

الطريق على أساس مشاهدات استرعت نظره على المرضى ، فنشأ منها ج التحليل النفسى . ولقد أوضح العلامة كارل مييننجر الكيفية التى نفيد بها من هذا الاسلوب بتشبيه رائع، اذ قال : (١) « انه من غير الميسور أن نقف على الآليات التى تبعث السيارة على الحركة من مجرد ملاحظتنا سيارة سليمة وهى تتحرك . ومن ثم فان خير وسيلة لنا للتعرف على كيفية تحركها هى أن نتوجه الى ورشة بأحد الشوارع الخلفية ونتفحص سيارة أصابها العطب وأخذ المختصون فى فك أجزائها » . .

ولما كانت الآليات النفسية التى تساهم فى ظهور الاضطرابات ، توجد وتعتمل أيضا فى الانسان السوى ، كما أن شتى الظواهر النفسية التى تجتذب اهتمامنا ، وقد نستخدمها فى العلاج ، ومنها الايحاء والتنويم والاشتراط وعملية الاستدعاء الطليق للخواطر — التى هى عماد التحليل النفسى — وهى عملية تشبه الاحلام — جميعها ظواهر طبيعية تطرأ بالمثل فى حياة الانسان السوى فى صورة من الصور ، فما من شك أن دراستنا لها تسفر هى الاخرى عن تعميق وازدياد فهمنا للانسان السوى .

وتتصل معظم الاضطرابات النفسية بالجانب الانفعالى من النفس ، وهو جانب من الطاقة النفسية يقع المقر المركزى

---

(١) The Human mind, by Karl A menninger, Alfred Knopf. N.Y. 1946, 3rd ed.

للتعبير عنه فى مراكز عصبية بالمخ أدنى درجة من اللحاء المخى، ( وعلى وجه الدقة فى الهيبوثالاموس بالمخ البينى ) . ويتشابه الانسان ويشترك فى هذا الجانب الانفعالى وفى تلك المراكز العصبيـة الدنيا مع كائنات أخرى أدنى منه مرتبة . فلما تطور اللحاء المخى بالانسان فى مدارج الارتقاء واصبح اللحاء مركزا للادراك والاستدلال العقلى أصبحت له السلطة العليا بصفة عامة على السلوك ، وأصبح يتحكم فى تلك المراكز الدنيا بعملية الكف. (1) واللحاء ، ولو أنه ليست له السيطرة المطلقة فى جميع الاحوال على تلك المراكز العصبية المختصة بالتعبير عن الانفعال ، الا أنه على صلة وثيقة بتلك المراكز تنطوى على تأثير دائم متبادل بينهما .

وبرغم الاعتراضات التى قامت ضد نظرية وليم جيمس و س. ج. لانجه فى الانفعالات ، والتى مؤداها ان مشاعر الانفعال انما هى تعبير عن تغيرات بدنية تقع فى باطن الجسم ، فان الابحاث العملية الحديثة أيدت تلك النظرية الى حد بعيد. فالتعبير الانفعالى يتضمن تغيرات فى الاحشاء تشمل القلب ( سرعة ضرباته بصفة خاصة ) ، والاوعية الدمويه ( اتساعها وتقلصها ، كاحمرار الوجه وشحوبه ) ونشاط الغدد ( كغدد العرق والغدد اللعابية ، واطلاق الجلوكوز من الكبد وغير ذلك ) ونشاط العضلات الملساء ( عضلات

---

(1) الكف inhibition

الامعاء وعضلات الأوعية الدموية والاعضاء الداخلية بصفة عامة ) . ان جميع تلك التغيرات الحشوية تمثل حالة التأهب للقتال او الفرار ، وتنجم اثارتها عن اهاجة القسم السمبتاوى من الجهاز العصبى المستقل ، ومن الميسور استثارتها بأجمعها فى حيوان التجربة المنزوع اللحاء المخى بالعمل بالتنبيه الكهربى لمراكز التعبير عن الانفعال وهى المراكز الخلفية من المخ البينى (1)

ولقد قدمنا بهذا كى نتقدم الى ذكر الازدواج النفسى البدنى . فالنفس ، على ما نراها فى مرحلة العلم الراهنة ، انما هى جانب من جوانب الكائن الحى ، يتفاعل مع الظواهر البدنية تفاعلا متبادلا الى حد كبير .

لقد قيل أن أكثر من نصف العلل البدنية التى يكابدها المرضى أساسها نفسى . وسجل الدكتور الفاريز عميد أطباء المايو كلينيك حشدا وافرا من تلك الاضطرابات البدنية الوظيفية وأثبت أن أساسها سيكولوجى ، وضمنها مؤلفا كبيرا له أسماه « الاضطرابات العصابية (2) » . غير

(1) نجد ملخصا وافيا لما ورد فى هذا الشأن من بحوث ، مع ذكر المراجع ، فى كتاب «مدخل الى علم النفس الحديث» تأليف أ. ل. زانجويل ترجمه الى العربية الاستاذ عبدالعزيز جاويد ص ١٨٩–٢٠١ .

(2) Walter C. Alvarez. The Neuroses. Diagnosis and management of functional disorders and minor psychoses. Saunders 1951

انه لم يجد علاجا لجانب كبير منها للأسف الشديد . الا أن الاطباء المشتغلين بالعلاج النفسى اوردوا فى بحوثهم النتائج الايجابية التى حصلوا عليها من العلاج النفسى لتلك الحالات .

غير ان هذا لاينتقص من قيمة كتاب الدكتور الفاريز . فحسبه كطبيب باطنى فذ أن عرض تلك العلل الوظيفية البدنية التى لا اعداد لها ، واتى بالبينة على أن تلك العلل انما هى ذات أساس نفسى ، مشيرا فى كل حالة الى استيفاء كافة الاختبارات والتحاليل والفحوص المعملية والاكلينيكية .

اننا نسلم بالعلل البدنية ونعالجها ، ونحسب لها الف حساب . أما التوعكات النفسية ، التى هى أكثر انتشارا ، وتلازم المدنيه أينما حلت ، فقد ترسب فى أذهان الناس منذ اجيال انها من العيوب التى تنتقص من كرامة المرء . فيعمد الافراد الى انكارها واخفائها ، وبذاتحرم من أبسط واجبات العناية .

ان بحث الاساس النفسى لشتى العلل هو موضوع هذا الكتاب . فالقصد الاول منه هو أن يعرض برنامجا علاجيا . الا انه بطبيعة مادته وبوصفه عرضا للتحليل ، يتضمن أيضا برنامجا دراسيا . وما دامت النفس تنطوى على قوى تتنازع حينا وتتآزر أحيانا ، فما من وصف يؤدى الى تفهمها خير من العرض العملى . فضلا عن أن

المعلومات التى تقدمها مثل هذه الدراسة لها قيمة وقائية لا تقدر . والى جانب هذا فان النفس البشرية تنطوى على احتمالات بالغة لنمو الكفاءة الشخصية ، والسعادة والقدرة الاجتماعية (وهى المقومات الثلاث التى تتسم بها السوائية) ، ولا يتأتى تحقيق تلك الامكانيات الا اذا تكونت لدى المرء صورة حقيقية عن النفس . كما انه لن يتسنى للانسان أن يمضى قدما فى نموه وتطوره ان ظل مثقلا بأراء خاطئة عن النفس وتحيزات تعوقه عن التقدم .

ولم يقتصر هذا البرنامج على استخدام التحليل النفسى ( بعد ادخاله فى بوتقة من العلم والخبرة غيرت الكثير من معالمه ) .اذ أن المدارس الحديثة فى الطب النفسى قد وسعت من مجاله وميدانه وارهفت من اجراءاته ، فأضحى غنيا بالبحوث الاحصائية والتجريبية والدراسات المقارنه وما اليها ، حتى أوشك فى مرحلته الراهنة أن يشغل منزلة العلم المستقل (1) . فلا غرو أن توسع العلاج النفسى فى أساليبه وأدواته ولم يقتصر على التحليل . فنرى أن هذا البرنامج العلاجى التحليلى الذى سيأتى بيانه فى هذا الكتاب قد استخدم على نطاق واسع المعلومات التى وصل اليها

(1) **Behaviour Pathology by Norman Cameron and Ann Magare H. Mifflin 1951.**

ولنا عود الى هذا المضمار بكتاب قادم أن شاء الله .

علم النفس الحديث ، كما ادمجت فيه الى جوار التحليل النفسى أساليب أخرى منها الاشتراط والايحاء فى صور متعددة ، بل وتعدى حدود الايحاء الى شيء من التنويم . وجملة القول أنه استخدم كل أداة فى علم النفس ثبتت فى نظر واضعيه سلامتها .

وليست مهمتنا فى هذا المقام التحدث عن التحليل النفسى وما أورده البحاثون له أو عليه ، وبحسبنا أن نشير الى أنه برنامج عملى فى أسلوبه وأهدافه . ولا يضيره فى شيء اتصاله بالتأمل الباطنى أو الاستبطان. فالتأمل الباطنى أشبه شيء بحاسة سادسة ينظم بها الجهاز الانسانى نفسه بنفسه منذ أقدم عهود الانسان بالتفكير والثقافة . ولقد كان التأمل — وما زال — عدة البشر وسندهم ، مما عاد على المدنية بأطيب الثمرات . ولا ينتقص من قدر هذه الحاسة السادسة أنها لاتصل من فورها الى لب المعرفة وجوهرها — فنحن فى سائر ميادين المعرفة قلما نصل الى جوهر الحقيقة — وانما نخترق الحجب على دفعات . فضلا عن أن التحليل النفسى أضحى الى جانب وظيفته كمنهاج علاجى نظرية من النظريات العامة التى نفسر بها الكثير من أوجه النشاط الانسانى فى سائر الميادين .

على أن التحليل اذا ظل — كما هى الحال فى التحليل النفسى القياسى — محصورا فى تلك الفئة القليلة التى

تزاوله ، وتلك التى تفيد منه: ، فسوف يبقى محدود النطاق مقصور النفع ، مهما أكثرنا من الوحدات العلاجية والعيادات النفسية . ومن ثم فان الحاجة نشأت الى ابداع التحليل الذاتى . ولنا أن نغتبط الى أن تلك الجهود التى قام بها لفيف من العلماء المبرزين قد صادفها التوفيق، فاضحى فى وسع المعالجين والمحللين التفرغ للحالات التى لا غنى لها عن جهودهم . والى جانب هذا فان البرامج الدراسية فى الصحة النفسية والعقلية لا تفى الناحية الوقائية حقها الا اذا سددنا الثغرة بدراسة موجزه لبرنامج علاجى كالذى نحن بصدده .

وعلينا دائما الا ننسى ، وخاصة عند تلاوة الكتب المترجمة فى علم النفس أن النفس الى حد كبير ان هى الا حصيلة نشأة الفرد نشأة معينة تنطبع بثقافة البيئة التى ينشأ فيها . فالثقافة ، وقد حدد علم النفس تعريفها ، بأنها « اسلوب المعيشة » ، تحدد اتجاهات المرء وتطبع السلوك بطابعها . فقد يألف الفرد شيئا فى احدى البلاد ، فيعتاد قبوله ويرتاح اليه بوصفه الشيء الطبيعى أو السوى ، بينما يرى غيره ممن يقيمون فى بلاد إخرى نفس هذا الشيء شاذا وخطأ بينا . ولقد أفاد علم النفس من بحوث الاجناس البشرية anthropology ، حتى لقد أضحى هذان العلمان توأمين لا غنى لاحدهما عن الآخر ، يكمل كل منهما الثانى ويتممه.

فواجبنا من ثم هو أن نستخلص الشيء الاساسي في الطبيعة الانسانية . والسوائية الحقة هي التي تتجه فيها جهود المرء الى تحقيق امكانياته الخاصة به بحيث تتفتح تفتحها الطبيعي ، فتبرز طباعه السويه على سجيتها بقدر الامكان ، وتتطور مقدراته وآماله الحقه فتبرز مواطن القوة فيه وسماته الاصيلة . على حين أن الشخص العصابي يتحول عن تحقيق ذاته الحقه ، بفعل قسوة البيئة ، فتتملكه مشاعر الخوف ، أو يسيطر عليه طابع الكبر المفتعل أو القسر ، فيحاول دون جدوى أن يشكل نفسه في قالب جامد صلب يجحف به ويعود عليه بالشقاء والاخفاق لا محالة (1).

ويتميز هذا البرنامج بأنه يبرز جوهر المسائل في عبارات موجزه ، ويحدد الاجراءات التي يوصي بها في عبارات مقتضبة وكافية في وقت معا — كافية بفضل منهاجه الذاتي لان يقوم المرء بتبين الحقيقة بنفسه . بل ويمنحه القدرة على تجاوز نقطة الابتداء ، وانماء خبرته عن طريق الخبرة العملية التي تؤدي ما لا تؤديه مجلدات من الدراسة

---

(1) Karen Horney. Neurosis and Human grouth. Routledge and Kegan Paul 1951

النظرية . ولم يجاوز كاتبه الصواب حين قال انه بعد أن يقوم المرء بهذه الدراسة فانه لن يعود فى الامكان تسميته بانه من غير الملمين بهذا العلم .

وقد أوردنا المصطلحات الفنية فى الهامش الاسفل بدلا من ايرادها على هيئة قاموس صغير فى آخر الكتاب حرصا على تحديد مدلول تلك المصطلحات فى المتن . وتألفت الحواشى السفلى جميعها من بيانات قدمها المترجم وفقا لأدق المراجع .

ولا يفوتنى فى هذا المقام ان ازجى كلمة شكر للسيد الدكتور ملاك جرجس لما أسهم به من نصح ومراجع ساعدت على تحقيق الدراسات التى قمنا بها ، وللسيد الاستاذ نسيم جرجاوى على ملاحظاته القيمة ، كما أسجل فائق شكرى للسيد الوالد على نصحه الثمين وتكرمه عن طيب خاطر بمراجعة مسودات الكتاب ، والله ولى التوفيق ؟

**الدكتور فريد سليمان صفنجى**

١٠ شارع ماريت بالاسكندرية

## مقـــدمة

يتساءل المرء ، اتطيب له فترات التأمل التى يقضيها حين يخلو الى نفسه وحيدا ؟ انه لو قضى على هذا الوجه ساعة كل يوم ، ثلاث أو اربع مرات فى الاسبوع ، لما كبـــده هذا عناء كبيرا ، على أن تلك الفترات من التأمل الانفرادى خليقة أن تحيله من كائن متبرم مضطرب النفس الى انسان ملؤه الرضى والطمأنينة .

ان عملية استكشاف النفس فيهـا دعة وراحة ، الا انها تستثير قوى المرء . وهى الى جانب هـذا لا تتطلب تركيــزا بالغـا من الـذهن ، بل الاحـرى ان القـدرة على « اللاتركيز » هى القــدرة التى على الفرد أن ينميها فى هذا المجـــال .

ان الافتقـار الى ضبط النفس عند مواجهـة اغراء التجارب ، والفيض الزائد من ضبط النفس الذى يعرقل الانفعالات والوظائف الحيوية ، وكذا الوانا منوعة من العجز العصبى من المستطاع التخلص منها تماما بتطبيق منهـاج التحليل الذاتى. كما أن نوبات الانقباض والكآبة ، والاغراق فى اللهو السطحى دون وعى ، والخجل المفرط ، وتصرفات القسر التى تستجلب الانظـار يستـــطاع بالمثل اقصاؤها

بالالتجاء الى موارد النفس الخبيئة . ومع أن التحليل الذاتى لا يوفر الشفاء الناجز لفئة بعينها من الامراض العصبية ، كالتقلصات (١) التى تعترى عضلات الوجه ، والتلعثم ، واضرب بعينها من الاضطرابات الجلدية ، الا انه اذا تضافر مع العلاج المناسب يغدو ذا عون بالغ فى التخلص من العلة المشتركة بين هذه الآفات ، الا وهى : الضغط النفسى الناشىء عن العراقيل التى تعترض اللاشعور .

ان منهاج التحليل الذاتى الذى نعرضه فى هذا الكتاب مهيأ ليلائم قدرات الانسان العادى دون معاونة من احد . ولعل المقام يدعو الى كلمة تحذير : ان الاشتغال به يتطلب قدرا من الطاقة ، ومن الخير الا يشرع فى مباشرته من تعوزهم الطاقة التى لابد منها ، وعلى مثل هؤلاء أن يقصدوا الاطباء النفسيين ، اسوة بمن يشكون من أعراض بالغة الشدة . فان التدريبات والتحاليل التى سوف نورد بيانها فى هذا الكتاب تجدى وتأتى ثمارها فى الاضطرابات العصابية (٢) دون العقلية ، وحديثنا يساق الى الشخص العصبى دون المختل .

---

(١) tics اعتقال الوجه . تقلصات تشنجية أو مفاجئة تعترى عادة احدى عضلات الوجه او الرأس ، ويكون مصدرها فى العادة احد الاضطرابات العصابية النفسية .

(٢) الاضطرابات العصابية Neurotic disturbances

والى جانب هذا فان طائفة من أطباء النفس ، وبخاصة عندما يضطرهم ضيق الوقت ، قد يرون أنه من المفيد أن يضعوا كتابا مثل هـذا بين أيدى أصـدقائهم ومرضاهم ليمـدهم بالمعلومات ويزودهم بالتدريب الاضافى المكمل للعلاج .

ويستخدم التحليل الذاتى على نطاق واسع الاساليب المبنيـة على مكتشفات الرواد الاوائل من علمـاء التحليـل النفسى ، ولـكن فى نطاق امـكان تطبيقها بمعرفة الفرد على متاعبه الخاصة به . كما أنه يستـخدم وسائل أخـرى ، كالايحاء الذاتى (١) ، والاشتراط الذاتى (٢) ، والتأمل الباطنى أو الاستبطان (٣) و « أدوات عقلية » أخرى .

ولما كان الشخص المنفرد بنفسه والغير متركز التفكير عرضة لأن يسبح بفكره مبتعدا عن مشكلته ، فقد استحدث كاتب هـذه السطور بعض الـدعامات أو المرتكزات الرمزية للمحلل الذاتى . فاذا أحس الفرد مثلا بضيق يشعره أنه على طرفى نقيض مع الدنيا فليكتب كلمة واحدة تتمثل فيها شكواه الرئيسيـة ، وليكن ذلك على سبورة مثلا . وبعد أن يقضى جلسـة كاملة من جلسات التحليـل الذاتى فى مواجهة تلك

(١) الايحاء الذاتى Auto-suggestion
(٢) الاشتراط الذاتى Self-conditioning
(٣) الاستبطان Introspection

الكلمة ، متشبعا بما تثيره من مستدعيات مقيتة ترتبط بهــا فليمحها من اللوح . وله أن يوقن أن هذا الفعــل الرمزى ، على ما فيه من بساطة ، له من القوة الايحائيه ما يمحو تلك الحالة المزاجيــة المفعمــه بالشكوى « فيحيلها الى صفحة نظيفة بادية النقاء » .

وليس التأمل الباطنى نوعا من « الاغراق فى التفكير » بل الاخرى انه عمل كادح يطبق على لب النفس وجوهرها . فاذا شرع المرء فى استكشاف نفســه فانه ينشــد الوصول الى المركز اللاشعورى لكيانه ، ثم يعمل جاهدا على جعل هذا المركز يستجيب الى توجيهــاته الواعية . ويكاد كل امرىء يمتلك قدرا مذهــلا من القوة النفسية الا أن جمعا وفيرا من الرجال والنساء يعجزون عن استخدام قوة ارادتهم حينما يكونون فى حاجة اليها لتحسين أداتهم النفسية . اذ يقتضى الامر أن ينفذوا خلال القشرة الخارجية للاشعور (١) ، وهى المكونة من الرقابة الخلقية (٢) والرقابة الذاتية ومن النسيان والقصور الذاتى (٣) ومن المحظورات (٤) .

وانى لموقن أن هــذا المنهاج من اليســير أن يتفهمــه الكثيرون من الرجال والسيــدات الذين تنجم متاعبهم عن

(١) اللاشعور The unconscious

(٢) الرقابة الخلقية Moral censorship

(٣) القصور الذاتى Inertia وهو قوة استمرار الشىء فى الحالة التى يكون عليها

(٤) المحظورات Taboos

اضطراب فى المشاعر وليس عن اضطراب فى التفكير .

ويتسم هـذا العصر المضطرب بعدم استقرار ينتاب العدد الوفير من الافراد أصحاء البـدن . ويرى المشتغلون بالاحصائيات أن واحداً من كل تسعة عشر من سكان الولايات المتحدة يقضى قسـطا من ايامه نزيلا بالمعـاهد العلاجيـة والمستشفيات لاصابته بمرض عقلى أو نفسى ، وهى نسبـة مروعة ولامراء . وقد يسهم انتشار المعرفة بالتحليل الذاتى واساليبه فى الحد من اخطار الاصابة بتلك الامراض .

ان الكثـيرين ممن هم فى حاجـة الى العـلاج النفسى لايحصلون عليه لاسباب عدة ، أهمها ثلاثة : هى الافتقار الى المال ، وضيق الوقت ، والموانع المثبطة ضد كشف الذات . ففي حالات كثيرة يكون العامل الحاسم هو الافتقار الى المال كما أن ضيق الوقت يبدو مانعا قويا ، اذ أن عالم التحليـل النفسى يحتاج ، لكى يصل الى الغاية التى ينشدها ، الى عقد جلسات مع المريض ، أو الشخص الجارى تحليله نفسـيا ، يمنحه هـذا خلالها تركيزا كاملا لالتفاته ( أو بالاحرى عدم تركيز ) مدة ساعة يوميا ، خمس مرات فى الاسبوع ، لفترة من الزمن طويلة الامد ، قد تمتد الى بضع سنوات .

فان تيسر للمرء التغلب على العقبتين المـاديتين ، تبقى العقبة الثالثة وهى النفسية . ان أغلب الرجال يحجمون عن الافضـاء بسيرة حيـاتهم الخافية . أما النساء فيبدو لدى الكثيرات منهن دافع للافاضـة عن اشخاصهن بضمير المتكلم المفرد ( الانا ) الا أن حديثهن يهدف فى العـادة الى التأثير فى الشخص المخاطب عن طريق التكلف الوجـدانى . على حين

(١)
انه من غير الممكن القيام بعلاج نفسى ناجح دون انطواء المرء الى باطن النفس وتوغله فيها .

على أن أسلوب التحليل النفسى القائم على دراسة هذا الفن من كتاب ، مع تدريب المرء نفسه بنفسه على تطبيق المناهج التحليلية على اعراضه ، يتفادى تلك المساوىء. الأن الكتاب بطبيعة الحال ليس فى مقدوره القيام بما يقوم به طبيب نفسى كفء ، ولو أنه فى مقدوره ان يسدى عونا كبيرا .

ولاستكشاف النفس تاريخ قديم . فلقد كان للتأمل الباطنى شأن فى مغامرة الانسان فى طلب المعرفة عن ذاته . ثم تناول التعديل هذا الاسلوب خلال الاجيال المتعاقبة ؛ ابتداء من عهد بوذا فيلسوف الهند حتى عهد الرواد الاوائل الذين اسسوا التحليل النفسى .

ولقد توصل فرويد فى الواقع الى الكثير من مكتشفاته الرائعة عن طريق رصد مشاهداته على شخص فرويد نفسه، ( فاثبت على سبيل المثال دلالة زلقات اللسان عن طريق هذا الاسلوب بعينه ). وينكر الكثيرون من أطباء النفس أن التحليل اذا طبقه الفرد العادى الذى ليس من أرباب الفن ، على أعراضه الخاصة به ، من شأنه أن يأتى بنتائج باقية . فأوصى أوتورانك Otto Rank وهو احد تلامذة فرويد ، بوجوب الامتناع عن افشاء الارشاد فى التحليل النفسى. الا ان فرويد نفسه كان له رأى آخر . اذ كتب يقول : « يسر المحلل اذا أمكنه أن يدخر نصحه واستطاع الاستعاضة عن هذا النصح

(١) انطواء Introversion

باحياء قوة المبـاداة فى الشخص الجارى تحليله نفسيا » . ويبدو قوله هـذا واضح الدلالة على أن قسطـا من اعمال التحليل الذاتى كان يحظى بتأييـده . ولقد قامت فى الاونة الاخـيرة كارين هورناى (١) بدراسة شاملة لمنهاج التحليل الذاتى . ويدين كاتب هذه السطور بالكثير لتلك الدراسات كما يدين للمؤلفين الآخرين فى هذا الميدان .

وعلى نقيض التحليل القياسى ، يقوم التحليل الذاتى باستكشاف الايقاعات (٢) الباطنة ، وهى الدورات المتتابعة التى يخفق بها الكائن الحى . اذ لابد لخطواته التى يجريها؛ بغيـة الاتيان بالتأثير المطلوب ، من أن يجرى تنسيقهـا مع أوقات « المد والجزر » النفسية ، التى هى حـالات الروح المعنوية العالية والمنخفضـة . وانها لفكرة صائبة أن يسعى المحلل الذاتى الى الحصول على رسمه الحيوى (٣) ليرجع به؛ خلال دراساته وتدريبه ، الى الوقائع التى تشير الى ايقاعاته النفسية .

---

(١) Karen Horney عميدة جمعية الارتقاء بالتحليل النفسى بالولايات المتحـدة . تخرجت فى الطب من جامعات المانيا ثم اختصت فى التحليـل النفسى وغدت من أقطابه . وبعد تدريس هذا الفرع اثنى عشر عاما فى برلين انتقلت عام ١٩٣٢ الى الولايات المتحـدة بدعوة من فرانس اليكساندر عميـدا معهد التحليل النفسى بشيـكاغو. وأصبحت منذ عام ١٩٤١ عميدة لجمعية الارتقاء بالتحليل النفسى فى نيويورك . ولها مؤلفات هامة منها كتاب « التحليل الذاتى » Self-analysis

(٢) الايقاعات الباطنه Inner rhythms

(٣) الرسم الحيوى Biogram وسيأتى بيانه فى الفصل الثالث عشر

ولكى يكون التحليل الذاتى جهازا فعالا يحقق الغرض المأمول منه ، فانه يعتمد على الصفات الطيبة التى يتسم بها العقل الباطن . ان فريقا من أطبــاء النفس يصورون العقل الباطن وكأنه ملىء بالدوافع الهمجية والاصابات النفسيــة المعقدة ، دون غيرها . ويقينى أن هذا التصــوير لا يمثــل الحقيقــة بأكملها . فان اللاشعــور هو أيضا موطن المشاعر الكريمة المكبوتة والاحاسيس الطفلية البريئة . الا أن الفرد الراشد فى عصرنا الراهن ينكرها عامدا متعمدا بدافع القسوة التى تلحق به من ظروف المعيشة . ولذا فانه فى امكاننا أن نحيل الجانب اللاشــعورى من النفس الى مصدر دائم من مصادر البهجة والرضى ، لنوازن بذلك قسوة الشدائد والمحن الواقعية ونعادلها . فاللاشعــور هو للمرء فى الحقيقة صوت ( ملاكه الحارس ) اذا روض المرء نفسه على تفهم هذا الصوت بعد أن ينطلق خالصا من كل قيد .

# ١

## التخلص من القلق

اعمل على أن تكون بمفردك فترة مدتها ساعة واحدة ، تخلو فيها الى نفسك .

واغلق بابك .

ثم ارقد فى راحة على فراش ، أو تمدد على أريكة ، ولنسمها مضجع التحليل . ثم اطلق العنان لانشغال البال .

ان انشغال البال ليس فى ذاته أمرا سيئا بالضرورة . وقد تتضارب فى شأنه آراء علماء النفس . بيد أنه من المحقق أن ثمة مشاكل ليس فى الامكان الوصول فيها الى حل الا عن طريق التفكير فيها تفكيرا مشوبا بالانفعال . ويؤثر البعض أن يسمى مثل هذا النشاط الذى يراود المرء على فترات متقطعة باسم ( انعام النظر ) . وايا كان الامر فان فرط الاهتمام بتفادى الهموم بأى ثمن انما هو أسوأ من قسط سوى من الانشغال . وانه لفى مقدور الفرد السوى مغالبة قدر معين من العمليات العقلية المزعجة ، والتغلب عليها فى يسر . فلو أن المرء اهتم بأمر يستحق الاهتمام ، وكان يتوقع أن النتائج المرتقبة سوف تخفف العبء عن نفسه فى نهاية الامر ، فليس هناك ما يخشى منه . ولن ينجم مثلا عن الطاقة النفسية أو العقلية التى تتولد من هذا النشاط قرحة بالمعدة، ولن تتسبب عنها « فكرة ثابتة »(١) . ولسوف تستنفد تلك

(١) الفكرة الثابتة fixed idea, idée fixe هى فكرة تكون لها فى العادة صبغة انفعالية ، وقد تلازم الفرد وتبدو ذات تأثير مسيطر على اتجاهاته وعلى حياته النفسية .

الطاقة ويبطل تأثيرها بتطور عمليـة الانشغال نفسها متجهة نحو انجاز الهـدف .

فانشغال البال ، بمعنى التأمل وانعام النظر ، ليس فى ذاته أمرا ضارا . الا أنه لكى يكون مثمرا ينبغى القيام به على الوجه الصحيح .

فان كان الاهتمام يعين المرء على اجـلاء الغموض من موقف ما أو يرشـده الى وجهة نظر جديدة ، أو يؤدى الى القطع بقرار ذى قيمة ، فليس ثمة مبرر لان نفزع من مثـل هذا الاهتمام . ان لنا كل الحق فيه .

ضرب واحد من ضروب الانشغال هو الذى يخشى أذاه، وهو الانشغال الذى لاثمرة له ولافائدة. وهذا اللون لايستمد طاقته من الموضوع وانما يستمدها من الشخص نفسه . اذ يكون الموقف الفعلى فى الحياة الواقعية مما يتطلب المزيد من التأمل وامعان النظر . وفى استطاعتنا تمييز هذا الضرب من الانشغال من هيئتـه . فهو يشبه ثعبانا يقضم ذيله بفمه . وهـو انشغال يدور فى حلقة مفرغة لا تنتهى . وفى الامكان تسميته « بالانشغال الدائرى » .

وانشغالات البال التى من هذا النوع الدائرى هى أعراض لاضطرابات أعمق غورا . فالعقل ينشد الوصول الى هدف ما ، الا انه لا يهتدى الى الطريق ، ويبقى مسجونا فى اخدود يشبه الحزة فى اسطوانة الحاكى التالفة التى تظل الابرة تعيد منها نفس العبارة لبقائها فى تلك الحزة بعينها . فلقد انقطعت سلسلة الافـكار فى نقطة معينـة ، وظلت ضالة تائهة فى تلك النقطة ، بدلا من أن تسـير فى الشوط الى نهايته ، وتجتاز

الطريق الذي يؤدي الى لب المشكلة وجوهرها . لقد أضحى الفكر ، وهو على حالته تلك ، عاجزا عن مجرد الاقتراب من المشكلة .

فالعقل الواعى يستجمع قوته ، ثم يتجه صوب العقدة (١) اللاشعورية التى ينشد تبينها ، وتتزايد قوة الدفع مع المحاولة، ثم ينساق الى الانحراف عن هدفه ، ويضل ، ويبقى مرغما على انفاق طاقته فى دائرة او دوائر مفرغة . وتأبى العقدة النفسية أيا كانت صبغتها ، جنسية كانت أواجتماعية أو عقلية ، أن تزعجها مناشط العقل الواعى ، معلنة أنه من المحظور اقترابه منها . فلقد أقامت على مدخلها حارسا على صورة الرقيب (٢) اللاشعورى . وتضفى العقدة على شخصية الفرد بأجمعها احساسا بالمرارة وشعورا بالاحباط (٣) ، وذلك عن طريق تضليل الافكار . فيلوح للفرد أن هدفا مشوقا ينتظره فى مكان ما ، على حين أنه متسدود الوثاق فى حلقة مفرغة من المشغولية .

وهذا اللون من انشغال البال انما هو من الاعراض العصابية فى حقيقة الامر . ويتساوى فى ذلك مع الحركات العصبية الاجبارية التكرارية التى تعترى أحد الاطراف. فهو

---

(١) العقدة النفسية أو المركب Complex : فكرة أو عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها ، يشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتصطبغ اصطباغا شديدا بالانفعال، وتكون فى صراع دائم مع الخواطر الاخرى التى يرتاح المرء اليها أو يقبلها نوعا ما .

(٢) الرقيب censorship (٣) الاحباط frustration

ضرب من الهزات أو « التقلصات »(١) التى تعترى وظيفة اللحاء المخى . **ومن ثم فان انشغال البال العصابى هو بمثابة ثأثأة أو تلعثم يصيب العقل .**

فان أحس المرء بأن خواطر من هذا النوع لا تفتأ تطوف بذهنه ، فما عليه الا أن يرصدها مسترشدا بما ذكرناه عنها من سمات ، وأن يلقى عليها نظرة متفحصة لترتسم له عنها صورة عامة .

ولن ينتهى المرء من هذا الفحص فى ساعة واحدة ، بل عليه أن يستأنف المسعى بضعة أيام متواليه ، مدة ساعة كل يوم . ولنسم هذه الجلسات باسم « جلسات التحليل الذاتى اليومية » .

فان تبين الفرد أن انشغالاته هى من النوع غير المثمر ، اتضح له أنها انشغالات عصابية ، وتصبح رغبته فى التخلص منها ــ باعتبارها من « التقلصات العقلية المتواترة » ــ رغبة لها ما يبررها .

وسيلحظ أن تلك الانشغالات لا تجيئه بنفس الشدة على الدوام ، فان فترات من التوتر الشديد تتناوب مع فترات أقل قسوة . **وبذا نرى أن تلك الانشغالات لها مدها وجزرها أو بعبارة أخرى ان لها ايقاعا**(٢) **أو وزنا** . ففى بعض الاوقات يلوح للمرء أنها زالت ولم يعد لها من وجود فى ثم تنهض من

---

(١) التقلصات tics

(٢) الايقاع أو الوزن rhythm هو التعاقب المنتظم لفترات بعينها من الزمن تتميز بها عودة الاحداث أو التغيرات .

أعماق النفس من جديد في موجة عارمة تهز الوعي أو «السطح» الشعوري هزا عنيفا ، فتثور المتاعب مرة أخرى .

وبالاستعانة عندئذ بقـدر ضئيل من التأمل الباطني يكون في مقدوره أن يعثر على نقطة الضعف في الدائرة . وفي العادة تكون نقطة الضعف تلك هي صلة ترتبط بها خواطره الانزعاجية بأحداث من الماضي بارتباط يشبه المنطق ، وتؤدي الى الكشف عن ندبه ( أثر التئام ) نفسية متخلفه عن جرح نفسي قديم (١)

وبعد عثوره ، على هذا النحو على ( ذيل الثعبان ) الذي تمسك به الرأس يجدر به أن يتناول انشغالاته تلك مرة أخرى برمتها، مع ادخال عنصر جديد ينطوي على إستخدام قدر من الايحاء الذاتي (٢) . فان عليه اثناء ذلك العرض المؤلم لهمومه التي اعتاد المرور بها أن يتصور في الوقت نفسه أنه يطوي في مخيلته خيطا من الصوف الرمادي ، المرة تلو المرة ، ليصنع منه كرة يمسك بها في يده في عـزم وثبات . وليست تلك العملية بالشيء اليسير ، فهي لا تعدو في صعوبتها بعض تلك العمليات التي ينصح بها من يصيبهم الارق ، كأن يحصي المرء خرافا أثناء استسلامه للنوم . وجملة القول : يلزمه أن يطلق

---

(١) اصابة نفسيـة psychic trauma صدمة أو اصابة انفعالية يترتب عنها اضطراب في الوظائف النفسيـة قد يطول أمده .

(٢) الايحاء suggestion عملية عقلية ينجم عنهـا قبول أو استيعاب فكـرة أو اعتقـاد أو الاتيان بعمل دون تمحيص أو استدلال بحجة . ( والايحاء الذاتي auto-suggestion)

العنان لانشغالاته وهو عاكف فى الوقت نفسه على حزم ذلك الخيط. وبمضى الوقت سوف تندمج تلك الصورة الاضافية التى تتضمن كرة الصوف مع تلك الخواطر والافكار التى تزعجه : فيبدو له أنه انما يطوى بتلك الكرة متاعبه ويحزمها حزما . وليردد أثناء عملية الحزم كل شاردة من أفكارهالتى طالما أقضت مضجعه ، سواء كانت تلك الخواطر صوراً أو افكار مجردة . وفى أثناء تكراره لها واسترجاعه اياها سوف تدخل جميعها ضمن تلك الكرة اللينة من الخيط الرمادى . وحينما يخالجه احساس انه قد عاد من جديد الى نقطة الابتداء فى تلك الخواطر ، فليقطع الخيط . وعندئذ ينبغى أن يتصور فى نفسه المشهد الآتى بأكبر قدر ممكن من الوضوح : أنه يرتقى صخرة قائمة على جانب البحر ممسكا بيده تلك الكرة ، ثم يلقى بها نحو السحاب بأقصى قوة ، فتحملها الريحالشديدة وتختفى بها عنناظريه الىغير رجعة.

ولكى يأتى هذا الاجراء بالاثر المطلوب ، ينبغى أن يبلغ المرء حالة من الانعزال وعدم المبالاة أثناء رقاده على مضجع التحليل . فان هذا العمل الذى هو بسبيل القيام به يكاد يكون من أعمال التنويم (١) الذاتى . وفى امكان المرء أن ينفق بضع ساعات هادئة موزعة على أيام متتابعة فى التدرب على تلك المهارة التى هى عمل بارع من أعمال الايحاء الذاتى .

---

(١) التنويم المغناطيسى Hypnosis حالة تبتعث اصطناعيا وتشبه النوم من نواح عديدة ، الا انها تتميز باستعداد مفرط لقبول الايحاء وباستمرار الصلة بالمنوم . التنويم الذاتى self-hypnosis

وينبغي قبل اقدامه على هذه الرمية الكبرى أن يألف جيدا تلك البكرة اللينة التى يمسك بها ، ويدرك حقيقتها ، أنها مكونة من محنة المتراكمة . وينبغي أن يحس أنه يمسك بها فى قبضته فى عزم وثبات . ويجدر به أن يصوغ بعض العبارات المقتضبة التى تصوز الموقف . مثل قوله : « قم بطيها ثم الق بها بعيداً » . وكلما طاف بذهنه خاطر من تلك الخواطر المزعجة وجب عليه أن يربطه بتلك العبارة : « قم بطيها ثم الق بها بعيدا » . وستحمل الرياح تلك البكرة نحو الفضاء البعيد ، الى غير عودة .

وترجع فاعلية هذا الاجراء الى اتصاله الوثيق بالعمليات اللاشعورية . فان قوة الارادة الواعية ليس فى مقدورها بمفردها أن تتغلب على القلق ، كما هو معلوم لكل انسان من خبراته السابقة . وحالة السبات تلك ، التى يتعين على المرء أن يضع نفسه فيها ـ ولو أنها حالة سبات ضعيف ، سوف تطلق طاقات من اللاشعور . وبربط هذه القوى المنطلقة بالمشغوليات الدورية ( القلق ) يكتسب المرء قوة السيطرة على هذه الاخيرة .

وفى الاستطاعة تعديل الاجراء الذهنى . الذى اوضحناه فيما تقدم بما يلائم اختيار الفرد . ففى وسع المرء أن يختار على سبيل المثال لونا من الوان النشاط الذى يألفه فى مهنته . فان كان من رجال الاعمال المشغوفين بدقة التنظيم ففى امكانه أن يدرج الافكار التى تزعجه فى فهرس من البطاقات ـ فى ذهنه بالاقل ـ ثم يقوم فى مخيلته بحرق المجموعة بأكملها . وان كان له قلم خصيب ، ففى وسعه أن يدون قائمة بأحقاده السطحية التى تبدو لخاطره . الا أنه من

اليسير أن ينساق الى المبالغة فيسترسل فى ذكر تلك الاحقاد اكثر مما ينبغى ، ولذا يجدر به أن يقصر السير فيها ويكتفى بالفترة التى تكفى للتنفيس عن البخار المحتبس ، ( وان شئت التعبير بمصطلحات التحليل النفسى : للتصريف (١) او استبعاد رجع القوة الاولية لحوافزه العدوانية ) . وفى وسعه بعد اسبوع أو اثنين أن يختصر الطريق ويستخدم الموقد ليستودعه تلك الاوراق بوصفه قلما للشكايات . ولتكن ناره وقادة عالية .

ولا ريب أن فكرة خيط الصوف تلائم النساء « كأداة عقلية » يطوين منه ويحزمن ( بكرة ) من المتاعب والهموم التى تجتاح عقلهن الواعى .

وبعد أن ينتهى المرء من تلك المهمة ويفرغ من اتلاف رمز همومه سيشعر براحة يكاد يحس بها جسمانيا . وسوف يحرره التخلص من القلق من خموله واستكانته ، ويعيده الى السوائية الطليقة الخالية من الانزعاج .

ان الانشغالات النورية هى على أية حال محض متاعب ظاهرية ، تعيش على السطح الخارجى للنفس ، الا انها تعترض فى اصرار وعناد الطريق المؤدى الى مشكلة المرء الرئيسية الحقة ، التى قد تكون حرمانا اجتماعيا أو مسألة جنسية بعيدة الغور او اى ضرب من ضروب سوء التوافق التى سيكون علينا فى المراحل القادمة من هذا الكتاب أن

---

(١) تصريف ( الانفعال ) Abreaction هو عملية الافراج عن انفعال مكبوت عن طريق استعادة المرء فى مخيلته للخبرة الاصلية من جديد .

تكشف النقاب عنها ، حتى يغدو فى وسع المرء أن يتفحصها فى ضوء من تفكيره الواعى . ولسوف تكشف اسرار العقـــل خطوة بعد خطوة ، فيتبين للمرء المـــوارد العظيمة التى تغفو راقدة فى عقله ألباطن ، ويغدو فى وسعه استخدامها والافادة منهـــا .

فالخطوة الاولى اذن ، فى عملية التحرر ، هى أن يتخلص الفـــرد من قلقه العصـــابى السطحى ، ويتحرر من ربقـــة الانشغال ، ويستعيد استقـــلال تفكيره . فليحزم المرء أمره ويقـــوم ببعض أعمـــال الايحاء الذاتى ، فيطوى مشغولياته ويلقى بها الى الرياح ، وبذا يبدأ فى أستكشاف الذات .

# ٢

## اللاشعور ، ومشتملاته ، والرهبة منه

ترى اى شيء يكون هـذا الطيف الذى فى مقدوره ان يصنع من المرء انسانا سعيدا أو كائنا بائسا ؟ ما هو اللاشعور؟

يودى أن أصوب خطأ شائعا ، هو الفكرة التى مؤداها ان اللاشعور روح مدمرة ، دابها أن تحيل حياة المرء شقاء. فالصواب هو نقيض ذلك . ان اللاشعور هو بالنسبة للمرء بمثابة ملاكه الحارس فى أغلب الاحيان .

والاشيـاء التى يفصـح عنها اللاشعـور ليست على الدوام بغيضة بأية حال . الا أن الكثيرين أصبحوا يحسبونه شيئا مفعما بالاذى ، يتكشف فى تقلصات (١) الوجه المتواترة، وحالات الشلل ، وفى الموانع التى تحول دون نمو شخصيـة الفرد وتطور حياته تطورا سويا . غير ان هذا تصوير جائر فى صميمه . فنشاط الجانب المحتجب من العقل هو بوجه عام حميد . ولطالما قام البعض بتفسير خاطيء نسبوا به الى اللاشعور عددا من الظواهر الغامضة الكريهة ، منها الاحلام المفزعة ، والجرائم ، والتصرفات الاستبدادية مما افضى الى انتشار هذا التوجس من اللاشعور . فينبغى من ثم أن ينبذ المرء هذا التحيز ويتفادى الادراك الخاطيء ، حتى لايستعصى عليه اكتساب القدر اللازم من الثقة التى يحتاج اليها فيمـا هو بسبيل القيام به من استكشاف للنفس بالتحليل الذاتى .

---

(١) تقلصات الوجه أو اعتقاله أو وعرة الوجه Tics .

ان اللاشعور رفيق مؤنس ولا ريب ، واذا ما اتخذ المرء منه صديقا فانه سوف يغدو خير حليف يقف الى جانبه ، ومعينا لاينضب من البهجـة والرضى العميـق ومصدرا للمسرات الخبيئة والاعمال البناءة البارزة .

**على ان المرء ان اختـار فى معيشتـه طريقا خاطئا فان اللاشعور سوف يثور ويتمرد .**

فالاضطرابات الناشئة عن هذا المصدر ، اى عن التفكير الخاطىء ، والانفعـالات الخاطئـة ، والتصرفات الجنسية الخاطئة ، والعادات الخاطئـة ، هى مجال التحليل الذاتى وميدانه ، ( ولا تعنى لفظة « خطأ » فى هذا الصدد ادانة أو حكما خلقيا ، وانما يفيد مدلولها مجرد الاضطراب الوظيفى ). وسوف نحاول فى معرض البحث خلال هذه الدراسة أن نحدد فى وضوح تلك الاخطاء فى اسلوب المعيشة .

تنزع تلك الاضطرابات النفسية الى التحكم فى شخصية المرء بكاملهـا ، حتى ليجـد الفرد نفسه آخر الامر عاجزا ، باستخدام قوة ارادته وحدها عن صد الاحتجاجات العنيفة الصادرة من « الذات العليا (١) » التى هى الرقيب الداخلى . وعندئذ تبرز احدى العلل ، فى صورة من الصـور ، وتخرج بالفرد عن مجرى حياته السوى ، كأن ينتابه انهيار عصبى ،

---

(١) الذات العليا superego تركيب يتكون فى اللاشعور وينشـأ أكثره من خبرات المرء المبـكرة على أساس علاقته بوالديه . ولهذا التركيب وظيفة الضمير الذى ينتقد افعال الذات الواعيـة وأفكارها وتترتب عنه مشاعر الاثم والقلق حينما تعمد الذات الواعية الى اشباع الدوافع الاولية .

أو نوبات من الصداع الشديد ، أو اصابة بدنية يتسبب الشخص فى الحاقها بنفسه بطريقة لاشعورية ، أو ترحيب بمرض يعفيه من واجب كريه أو بغض أو تبرم يستشعر بهما حيال المعيشة بوجه عام . ولن تزول تلك الاعراض الا بعد ان يعيد المرء الى اللاشعور حقه فى الحنين الدورى والاشباع المتعاقب. وعندئذ فقط تغدو الطاقة التى كان المرء يستنفدها فى كبت عديم الجدوى وفى الهموم النفسية الدائرية ، طليقة متوفرة ، ومعدة لاستخدامها فى وظيفتها الحقة ، التى هى تشكيل الحياة على الصورة التى يرغب المرء فى أن تكون حياته عليها . وسوف تؤازره عندئذ موجة الطاقة العارمة التى تنهض من اللاشعور ، بدلا من معارضتها لرغبات الذات الواعية وابطالها أى تأثير تقوم به .

ويرجع الاعتقاد الشائع الذى يصور اللاشعور فى صورة مفزعة الى خطأ غير مقصود ارتكبه الزواد الاولون من علماء التحليل النفسى .

فمصطلح « اللاشعور » الذى استخدمه فرويد لفظ سلبى ، يظهر اللاشعور بمظهر الشىء الذى يلغى العقل الواعى ويقاومه ، وقد لايكون اختيار هذا المصطلح صائبا . ولقد صور فرويد اللاشعور فى صورة الجسم المغمور الذى يقبع سطح الذات اليقظة . وهذا التصوير هو مجرد تشبيه بطبيعة الحال وليس تحديدا تشريحيا للموضع . ولما كانت بعض معالم اللاشعور قد ازيح عنها الستار لاول مرة فى الاحلام ، وكانت الاحلام تقع فى العادة اثناء الليل ، أصبح اللاشعور يبدو لتفكيرنا وكأنه ينشط ليلا . والكثيرون يخشون الليل ويهابون الظلام . ولقد أولع ك . ج . يونج

C. G. JUNG ، وهو العلامة الذى ساعدت بحوثه فى تعميق فهمنا عن النفس البشرية ، بالتحدث عن « الجانب الخبىء من العقل » وعن « ظلام العقل الباطن » فأوحت تلك العبارات بعالم الاموات (1) عند قدماء اليونان ، الذى زعموا عنه أن الابطال يعيشون فيه بعد وفاتهم فى صورة ظلال ، معيشة خالية من كل بهجة ، واتصلت تلك التصورات تارة أخرى بفكرة الجحيم أو جهنم التى ترتسم فى أذهان الناس فى صورة هاوية سحيقة تمتد تحت الارض التى نعيش على وجهها .

وتشبيه اللاشعور بالعالم السفلى ليس له ما يبرره من حقائق فى علم التشريح أو علم النفس . فالحواجز اللاشعورية ترجع فيما نعلم الى فعل الهرمونات والاحداث الكيميائيه والالكترونية بالجسم أو تتأثر بها ، وليس فى هذه جميعها ما يخيف أو يثير الرهبة .

وكان فرويد يشبه العقل البشرى بجبل الثلج العائم ، وهو رمز لا ترتاح اليه النفس ، وهدفه من ذلك أن يوضح ان جانبا كبيرا من العقل يظل مغمورا محتجبا . ولنا أن ندهش من أنه لم يختر رمزا أكثر دفئا وبهجة . فجبل الثلج أشد الاماكن وحشة . ويرى كاتب هذه السطور ان النفس البشرية كانت تلوح لذهن فرويد وقد خالطتها سمة النكبات ، اذ ليست بنا حاجة لتشبيه خلجات وجداننا اللاشعورى بجسم صامت يهيم فى مياه مقفرة قارسة ، ولا تشع منه الا البرودة ولا تصدر عنه غير النكبات ، اذ

---

(1) عالم الإموات Hades

لبس فى الامكان ضبط وجهة سيره . وكان فى وسعه الإشارة الى غيره من الاجسام التى تغمرها المياه جزئيا . وأغلب الظن ان فاجعة غرق الباخرة تيتانيك التى وقعت ابان تلك الفترة هي التى أوحت بهذا التشبيه . ومهما يكن من أمر فان الاضرار التى نشأت عن تلك المقارنة هى أكثر مما نشأ عنها من فوائد ، فلقد نسج اتباع فرويد مما كان لهم أثر بالغ فى الحياة العامة وفى تطور علم النفس ، على هذا المنوال .

لقد شبه الشعراء النفس بالغدير ، أو بجدول تجرى فيه المياه، وهو تشبيه أكثر استساغة ويؤدى نفس الغرض ، فالبحيرة فيها انعاش كما أن فيها أخطار لمن يغفل الحذر ، وفى امكان المرء أن يصطاد منها السمك فى دعة كما أن فى الامكان سبر غورها بوجدان الشاعر ، وأيضا بالمقاييس المحسوسة التى يوفرها العلم .

ولنجرب ، باستخدام هذا التشبيه الاكثر رقة ، تحليل اسطورة الغلام راعى الغنم الذى جلس ذات يوم الى حافة الغدير يتسلى بطرح الحصى فى مياهه الصافية ، فهاجت المياه فجأة وفاضت فيضا مروعا ، واجتاحت الشاطىء وحملت الغلام ، وقد تولاه الرعب ، فألقت به الى الاعماق .

ترمز تلك الامثولة الى المراهقة . فانه عن طريق القاء خواطر الفضول وتجربة مشاعر حب الاستطلاع تنطلق قوى العقل الباطن من عقالها ، فيغرق الجانب الطفلى من الانسان ويتوارى عن الإنظار ابتداء من تلك اللحظة . غير أن صفحة المياه تعود هادئة صافية من جديد .

ان الاحتفاظ بذكريات الطفولة دفينة فى أعماق اللاشعور ، مغمورة تحت سطح الاحداث اليومية الظاهرة ، هو العامل الذى يجعل ارتياد اللاشعور ركنا هاما فى عملية استكشاف الذات ان كنا نبغى القيام بتلك العملية على الوجه الاكمل .

ان الذكريات التى تشمل الاعوام الثلاثة أو الستة الاولى يمحى أثرها من ذهن المرء بفعل ما يسمى « بفقدان الذاكرة الطفلى (١) » . أما السنوات التالية فتتبقى عنها فى الذاكرة الواعية اثار شتى . ثم ابتداء من سنى المراهقة تظل فى ذاكرة المرء صورة باقية عن حياته النفسية تكاد تكون مترابطة متصلة الحلقات . غير أن المراحل الاولى من حياة الفرد ، وهى المراحل المبكرة التى تسبق تكوين الشخصية ، من دأبها أن تتخلف عنها رواسب فى اللاشعور ، حتى وان لم تتخلف عنها ذكريات : علما بأن الرواسب التى لايستطيع المرء استعادتها وتذكرها وفق ارادته هى اكثر الرواسب اهمية وأبعدها أثرا . الا ان صورها تطفو مفاجأة وترتسم أمام بصيرة المرء فى الاحلام ، وفى الحالات التى تشبه السبات والغيبوبة ، وعند الاصابة بحمى عالية ، وبعد الصدمات ، وما الى ذلك .

وقد يحس المرء بكدر وانقباض غامض وهو يقوم باستكشاف الماضى فى اصراره ومثابرة ، فيستشعر هاتفا خفيا يحذره من المضى قدما . وفى هذا الموضع بالذات ينبغى

---

(١) فقدان الذاكرة الطفلي childhood amnesia

أن ينفذ التحليل الذاتى . وسيجد المرء نفسه مسوقا للعودة الى تلك البقعة المرة تلو المرة ، وكأنما يشير اليها صولجان سحرى بصير . وبعد انقضاء أسابيع ، بل وفى أونة يكون فيها تفكير المرء بعيدا كل البعد عن تلك الذكرى ، يجدها المرء تطفو الى ذهنه وتتبدى لناظريه . فيشاهد من جديد حادثا أو شيئا كانت رؤياه قد أثارت وجدانه أو سخطه عندما واجهه للمرة الاولى . ان تلك الذكريات التى ترجع الى عهد الطفولة قد تصور خصاما عائليا ربما يلوح للمرء تافها لو أنه التقى به فى الوقت الراهن . وقد تطفو الى ذهنه لمحات من أمور جنسية شاهدها مصادفة أثناء الطفولة وكانت مشاهدتها صدمة سابقة لاوانها آنئذ . ( وربما رافقتها ذكرى عقاب جائر لم يكن له من مبرر ) . وقد تعيد تلك الذكريات الى ذهنه معاملة قاسية صدرت من الوالدين ولم تكن تتفق مع المنهج الذى كانا يسلكانه بوجه عام فى تربية الطفل . ويسمى علماء النفس تلك الصدمات باسم «الاصابات أو الصدمات النفسية»(1) ، فهى ليست سوى جروح نفسية أصابت الذات ، وانطباعات كان يود لو أنه تخلص منها ، ولكنها ظلت باقية .

ولقد كان من أروع اكتشافات فرويد وأعظمها أثرا ما وجده من أن الرغبات والذكريات المكبوتة تظل باقية فى اللاشعور ، وأن الذات العليا ، وهى ذلك الجزء من النفس الذى يتشكل فى المرء على طراز والده أو والدته ، تقوم بوظيفة الرقيب الذى يلزم الحوافز والاندفاعات البدائية

---

(1) صدمة أو اصابة نفسية. psychic trauma

بالاختفاء ؛ لكى يغدو الشخص لائقا للمعيشة فى الوسط المتحضر .

ان تلك الرقابة — وأكثرها لاشعورى — تمنع الاندفاعات العدوانية المضادة للمجتمع ، كما تمنع ايضا الحوافز غير الاخلاقية من الظهور بالجزء الواعى من الشخصية ، فلو أن شخصا تحدث وهو يؤمن بصدق مايقول ( ونحن هنا نواصل الاقتباس من فرويد ) واصفا نفسه بأنه كريم الخصال فانه يكون صادقا لو أنه قصد ذاته الواعية بهذا الوصف ، أى « الانا » الشعورية . فهو لايدرى شيئا عن رغباته اللاشعورية التى قد تنزع الى المحرمات أو القتل أو حتى الفتك بالاباء — اذ ينكر الرقيب القائم فى نفسه تلك الرغبات فى شدة وعنف . فانها لا تتبدى جهارا وانما تظهر فى الاحلام وفى الاعمال الرمزية وفى انكار بعض النوايا التى يتجه اليها العقل الواعى . ويحاج تلامذة فرويد واتباعه أن تلك الرغبات هى الاسباب التى تكمن وراء مختلف الاعراض ، كالمخاوف المرضية ، والضعف الجنسى ، أو حتى بعض الامراض البدنية كالربو مثلا .

ان هذا التصوير وان يكن صحيحا بوجه ما ، الا إنه يتحيز الى جانب واحد . ولقد نجم عنه فى عصرنا الحاضر ، الذى هو المرحلة اللاحقة لعهد فرويد ، خوف من العقل الباطن . ومثل هذا الخوف من شأنه أن يولد عقدة نفسية (١)

(١) العقدة النفسية أو المركب Complex : فكرة أو عدة فكرات وثيقة الصلة ببعضها البعض ، ويشملها الكبت جزئيا أو كلية ، وتصطبغ اصطباغا شديدا بالانفعال وتكون فى صراع دائم مع الخواطر الاخرى التى يرتاح اليها المرء أو يقبلها نوعا ما .

جديدة لم تجر بعد دراستها او تحليلها فيما اعلم . وهو خوف شائع يعزى اليه الكثير من حب الاستطلاع الذى يدفع الكثيرين من المثقفين الى دراسة علم النفس . الا انه بالمثل خوف يبعث فى المرء احساسا بالعجز ، فيشعر بأنه تنقصه القدرة على تولي زمام شخصيته ، وانه ليس بالسيد المسيطر على نفسه . وفى امكان المرء أن « يحل » هذه العقدة، كغيرها من العقد بأن يكشف لعقله الواعى عن أسبابها من طريق ملاحظته للمحتويات التى لايستسيغها فى اللاشعور، ودراستها وهضمها .

قد يلقى المرء عند اطلاعه على مخطوطات علم النفس عبارة كهذه : « قام التحليل النفسى بانقاذ الالوف ممن كانوا مكبلين بقيود عقلهم الباطن ، يرزحون تحت طغيانه (١) » فينكمشون ذعرا من هذا المارد المزعوم الذى يكمن فى أعماقهم

ويرجع الخطر فى جملته الى خطأ فى تفهم الموقف . **فان القيود التى تعوق الانسان تصدر عن بعض محتويات اللاشعور ولا تنشأ عن اللاشعور نفسه** . فان من يصاب بقرحة فى المعدة لا يزعم أن معدته عضو شديد الخطورة . وبالمثل ايضا فان هذا الزعم ليس بجائز عن اللاشعور . فالانسان السعيد توجهه هو الآخر دوافع صادرة من اللاشعور ، الذى هو فى تلك الحالة لاشعور سوى ...

وليس اللاشعور بأية حال ، منطقة تناولها الكبت بأكملها . فثمة سريان متبادل يتدفق ذهابا وايابا على الدوام

---

(١) نقلا عن كتاب Oscar Pfister
Some applications of Psychoanalysis.

بين كل من العقل الواعى واللاشعور . ويمثل اللاشعور مستودعا مركزيا رحبا يحوى رغبات كثيبة كما يحوى ايضا مثلا عليا سامية دفع بها المرء ابان الطفولة الى اللاشعور حيث استقر بها المقام ، ثم أهملها المرء وتناولها النسيان . لقد اعرض عنها المرء اذ وجد انها اكثر جمالا ومثالية مما يتمشى مع قسوة العالم الذى يعيش فيه .

وان حاول المرء سرد بعض احلامه ( وهو عمل ينبغى التدرب عليه فى سبيل استكشاف الذات ) فانه قد تخالجه غبطة هى اشبه شىء بسعادة الطفولة . وكثيرا ما يلاقى فى احلامه بعض المشاهد ذات الرواء التى تستثير شاعريتها ازدراءه فى ساعات يقظته ، بوصفها غضه لا تليق الا بالاطفال الصغار . ففى بواكير العمر يترك لهو الاطفال اثرا راسبا فى نفس المرء . ويشعر الراشد فيما بعد فى أحلامه بسعادة دافقة عندما يلقى نفسه وقد استخفه الطرب فى الرؤيا فاخذ يثب بين الزهور ويركض فى أحضان الطبيعة، وقد جمعته المصادفة بخلان واخوات تربطه بهم صلة من الصداقة المثالية ، فى جو من السمو والاثيرية . وقد تكون لاحلام المرء ( ولتخيلاته الاخرى ) طبيعة اكثر واقعية . غير أنه من المحقق أن بعض تلك الاحلام تعوزها الخاصية الخشنة التى تتميز بها حياة الفرد اليومية . ولذا فخليق بنا عندما نعثر على خيط مشرق فى نسيج أحلام المرء الا ننحيه جانبا بعد تفسيره تفسيرا سطحيا بأنه انما يمثل بعض الرموز الجنسية أو ما يشاكلها مما ليس له شأن يذكر .

أن الفحص الوافى للحقائق يكشف لنـــا ان اللاشعور ليس بحذافيره ظلام فى ظلام ، وان فيضا من النور الاخاذ يصدر عنه ويؤكد لنا ان النظرة المتشائمة ليس لها ما يبررها .

فمن الواجب أن نشـــق الى هـــذا الخير المكبوت فى النواة المركزية للنفس طريقا واحدا على الاقل لكى نستطيع الكشف عنه ، وحتى نرى ما اذا كان فى وســعنا ( شتل ) بعض هذه القوى وزرعها فى العقل الواعى . ولعل المرء يفلح فى اضفاء بعض الانعكاسات المضيئـــة على بيئته الواقعية ، بعـــد أن يستخلص تلك اللمحات المشرقة بمـــرآته من ذلك الجانب العاطفى الخبىء الذى تقبع فيه فى حيلته الباطنة التى طالما تناولها الناس بالسخرية .

فحينما يرقد المرء على أريكتـــه التحليليـــة يجدر به بالاحرى أن يتمثـــل مركز كيـــانه على هيئة ضوء محتجب وليس على صورة ظلام موحش . ولسوف تنبعث حقا من مركز شخصيته حالات مزاجية مبهجة وخبرات بريئة ترجع الى عهـــد الطفولة ، فتضىء الطبـــقات الخارجية من ذاته المتفتحة الآخذة فى التطور والنمو ، ولئن أصاب ذلك النور بعض الشحوب بمضى السنين الطوال .

فليتعرّف المرء على الجانب المحتجب الذى يغشـــاه الغموض فى شخصيته ، ولن يلبث ان يتغلب بالتدريج على تلك الرهبـــة التى جعلت تنتاب النـــاس من اللاشـــعور فى الاونة الاخيرة .

# ٣

## موعـد مـع الذات

- ان كنت تنوى حقا ان تنجز فى مضمـار استكشاف الذات قسـطا يقام له وزن ينبغى عليـك أن تتبين عاداتك المستحكمة وتتعرفها حق المعرفة .

فليخصص المرء ساعة بعينها من ساعات اليوم للتأمل الباطنى (١) الذى يهدف الى فحص النفس . وعليه أن يلتزم بالمثابرة على هذا العمل ، وأن يقلع تماما أثناء تلك الفترات من كل طموح شخصى . فان فكر فى مهنته فعليه الا يتمثل النتائج المرتقبة لاعماله التى اعتاد القيام بها ، بل أن يتصور تلك المناشط فى مخيلته فى فضول منزه عن أى نفع ، وكأنه يتفحص شيئا خارجيا بغية التعرف على خصائصه على النحو الذى يفحص به آلة غير مالوفة أو حيوانا عجيبا . وليتأمل الصورة التى تكونت فى مخيلته عن ذاته ( وسوف يكون عليه فيما بعـد أن يقارن تلك الصـورة بالانطباعات التى تلوح مرتسمة لدى الغير عن شخصيته ، ثم ان يحلل الفوارق ، فان هذا التباين قد يكون هـو مبعث المتاعب، ولكن مهلا ؛ اذ ينبغى فى بادىء الامر أن يتعلم المرء تكوين صورة واضحة عن ذاته أولا ) .

---

(١) التأمل الباطنى أو الاستبـطان introspection هو ملاحظـة المرء لعملياته النفسيـة الخاصة به ودراستها دراسة منظمة .

ويتعين في تلك الفترات أن يستبعد المرء عنه كل تشويش . فان استطاع تدريب نفسه ورياضة أولئك الذين يعيشون معه على تركه منفردا مدة ساعة أو نحوساعة كل يوم، أو بالقليل أربع مرات فيالاسبوع فتلك خطوة طيبة ولا ريب . وليحاول المرء تكوين « فضاء » فكرى في ذهنه الواعى . وليتح لهذا الفراغ الرسوخ تدريجا .

وعلى المرء أن يتيح لعقله التجوال دون تحكم واع . وحينما يرى أنه ابتعد بما فيه الكفاية ، عليه أن يعود الى نفسه . وليفاجىء ذاته بطرح اسئلة من هذا القبيل : ترى أية خبرة كانت أكثر خبراتى بهجة ؟ وأيها كانتأكثرها خزيا وحرجا ؟ على أى نحو تكون الشخصية التى يصدر عنها مسلك كهذا الذى انتهجته بتأثير هذا الحادث أو ذلك الامر ؟ ترى من أكون ؟

على ان تلك البداية ينبغى الا تنحدر بالمرء الى جو مقبض يكاد يوحى بعمليات مقصودة «لاخراج الشياطين» ، وهو جو يلوح أن بعض المعالجين يعدونه ذا نفع . بلالاحرى بهذا الجو أن يشبه « فترات التأمل الصامت العذب » التى طالما أشاد بها الشعراء وكان الحكماء فى العصور القديمة يشيرون بها . ففى وقتنا الراهن المفعم بالمشكلات المتباينة التى تنشأ فى معظمها من عدم توافق الانسان مع بيئته التى أنشأها لنفسه وهى بيئة تغلغلت فيها الصناعة ، لا يكاد الناس يعرفون معنى « للتفكير الصامت العذب » . ان معظم سكان المدن يخشون الهدوء والصمت ، ويلجؤون حتى فى أوقات عزلتهم الى ضجيج الاذاعة ، كى تغذو أفكارهم تافهة مبتذلة . فهم يعمدون اليها فى السيارة اثناء غدوهم ورواحهم ، أو عندما يصطلون

شتاء فى دفء الشمس . ان الانسان فى وقتنا هذا لايميل الى ملاقاة الذات .

على أن المرء ان أراد فى بداية عهده بالتدريب على التأمل الباطنى أن يصغى الى صوت المذياع أثناء محاولته تكوين عادة الاستبطان فلا ضير فى ذلك ، الا أننا ننصح عندئذ بالانصات الى لون من الموسيقى الفنية ، اذ يعينه منها صفاء النغم المتناسق على تجنب التورط فى شرك الحياة اليومية والتخبط فى دياجيرها .

ولئن احس أيضا بحاجته الى التدخين فلا ما نع من قليل منه . فان تلك « العادات السيئة » قد يكون لها نفع مؤقت أحيانا . غير أن حاله سوف تتبدل بعد فترة ، فيرى أن الاستغناء عن التدخين أو عن صوت الراديو أو غيرهما من الاشياء التى تجلب له الراحة ـ لا يتطلب منه مجهوداً واعيا ذا شأن . وعندئذ ينبغى أن يكف عن متابعة تلك الهواية ، وأن يلقى بهذا الكتاب جانبا لحظة من الزمن، ويعمد الى الاسترخاء مسبلا جفنيه بين آونة وأخرى ، وأن يحاول تركيز أفكاره تركيزا موضوعيا على ذاته .

وقد يفيد من تدوين جانب من الملاحظات بين آونة وأخرى ، وخاصة فى نهاية الساعة المخصصة للتأمل . اذ أن الهدف الذى يسعى اليه هو الوقوف على حقائق عما مضى من حياته وتاريخه الشخصى ، بحيث يغدو فى مقدوره تذكرها والرجوع اليها فى أية لحظة .

وثمة اسئلة فى أمكان المرء أن يلقيها على نفسه فى تلك المرحلة محاولا الاجابة عليها ، فيستكشف مرحلة طفولته ليعين اى صنف من أصناف الاطفال كانه فى حداثته . وهل

كان ابان تلك المرحلة ماهرا فىالالعاب ؟ أكان يتزعم الجماعة؟ أم كان عضـوا خاضعا يسـير مكرها وراء الركب ؟ ام أنه كان تابعا معجبا بمعبود مترفع لا يبالى ؟

وترى هل كان يومئذ يؤثر العزلة ؟ أكانت له فترات من التبرم والملل يضيـق بهـا ذرعا ؟ أو حتى حـالات من الاكتئاب ؟ وهل قدر له ابان تلك المرحلة العثور على أسلوب أو حيلة يتخلص بها من الاكتئاب ومن ضيق الخلق ؟ فاذا اتفق أن كانت لديه آنئذ أساليب من هـذا القبيـل ( مما يتوافر منها الكثـير لدى المراهقين أحيـانا ) فمن المهم أن يتـذكر تلك الاسـاليب فى الوقت الراهن ، وهـل كـانت ( الاساليب ) تتصل بالاقلاع عن أمر ما ؟ وكانت عملا تقشفيا يستعيـد توازنه بوسـاطته ؟ أم انها كانت على النقيـض أساليب تقضى بالالتجاء الى اللهو والمرح ؟

وقد تكون الاهتمامات (١) ابان الطفولة على نقيض مع جنس الطفل ، فيجد الغلام متعة فى اللعب بالدمى والعرائس أو فى الطهو والتمـريض ، وقد تحاول الطفـلة الاندماج فى الجمـاعات المنظمـة فتلهو بتمثيـل الشرطة أو ما يشبه المسرحيات البوليسيـة . وقد يبدى الوالدان امتعاضا لان طفلهمـا جاء ولدا أو لانه جاء أنثى ، وكانا يؤثران ذرية من الجنس الآخر . وحينما يصـل الفرد الى مرحـلة اختيار المهنـة فانه قد يكون بعد متأثرا بميول تنقصها الرجولة أو الانوثة ، أو على النقيض بميـول فيها مغـالاة ومبالغة الى جانب من تلك المشاعر .

---

(١) الاهتمامات **interests**

وعلى المرء أن ينقب عن تلك الذكريات فى تمهل ، حتى تتوفر لديه سلسلة متكاملة من الصور والافكار ، أبتداء من ابكر اهتماماته واقدم الوان الزجر أو التعنيف التى تلقاها فى طفولته ، وكذا ضروب التشجيع والعون ، حتى عهد وظيفته وهواياته الراهنة .

ووسيلته التى يتذرع بها الى بلوغ هذا الهدف هى أن يتيح لافكاره فى تلك الجلسات الطواف بعيدا ويفسح لها مجال الانسياب ، مستسلما لها دون قيد من المنطق ، وان يطلق العنان لتيارات مفككة من الخواطر كتلك التى تسود الاحلام التى لا مهرب منها .

فان تأملنا تلك الخواطر السابحة من وجهة نظر الذات الواعية ، وهى وجهة متفوقة تنفرد بها تلك الذات ، لوجدناها تبدو كالالتواءات أو الشوارد التى تكتنف مجرى مائيا بطىء السير ، وننسبها فى العادة الى انحدار التربة وتغير مستوى الارض . وبالمثل فان خواطر الانسان وأفكاره تتجنب المقاومات والعراقيل اللاشعورية ، فتعمد الى التعرج ، بل أنها لتضل وتسرح مبتعدة عن مواضع خطر معينة . ولتلك التحولات « غير المنطقية » دلالات تشير الى ملامح النفس الداخلية ومعالمها . فعندما يرى المرء ان مجرى افكاره يكاد لا يجرؤ على الاقتراب من ذكرى حادث معين مر به في الماضى يتبين له أن هذا الموضع يكمن فيه عائق شديد القوة . وتقف الرقابة النفسية اعلى ذلك التل غير المنظور مطالبة افكاره الواعية بالارتداد والتحول الى طريق آخر .

. وعلى المرء ان يميز تلك المواضع ويعينها ليرجع اليها المرة تلو المرة ، اذ انها قد تشير الى مواضع خشنة أو عقد نفسية ، أو تكشف عن جروح نفسية قديمة لم تلتئم تماما . ولكى تستطيع الافكار الواعية شق طريقها عبر تلك العقد النفسية الشديدة التحصين يحتاج الامر الى تقوية الافكار الواعية ورهفها . وقد يستغرق الامر بضعة شهور ليتم المرء دعم أفكاره الواعية وشحذها واستجلائها الى الحد الذى فيه تستطيع شق طريقها فجأة عبر تلك العقد النفسية الحصينة .

وحذار من تسرب الشك الى نفس المرء فى ان فى مقدوره القيام بهذا العمل ، اذ لن يعدو ما يؤديه له أقدر اطباء النفس من معونة فى هذا الشأن مساعدته على أن يكتشف بنفسه تلك المواضع المؤلمة . كما أنه لن يجد طريقا ايسر منالا ، فليس هناك طريق مقتضب . وانما يقتضى أن يزيح المرء بنفسه الستار عن تلك الجراح اللاشعورية فيخرج بها الى مجال العقل الواعى .

ان الطبيب النفسى عند قيامه بالتحليل قد يصل الى الاقتناع بأن عقدة ما تكمن فى نفس الشخص الجارى تحليله قبل ان يصل هذا الفرد نفسه الى ذلك الاقتناع .. غير أن عملية الشفاء لا تبدأ الا عندما يكتشف الفرد بنفسه تلك العقدة القديمة ويقوم هو بحلها . والمريض أو الشخص الذى ينشد التخلص من العقدة النفسية هو ، فى حالة التحليل الذاتى ، نفس الشخص القائم بالتحليل . وهذا يعنى أن عليه واجبا مزدوجا ، هو ملاحظة الانثناءات المختلفة فى مجرى خواطره ، ثم حل الغاز هذا المجرى .

وحذار أن يهن العـزم منه ، وخاصة من جراء الاطوار التى تبدو غير منطقية فى ظاهرها أو التى يغلب عليها طابع الغرابة والشذوذ . وليوقن ان كل واحـدة من تلك الانعطافات أو الانحرافات هى ذات معنى وينبغى رصدها والتبصر فيهـا بمعرفة العقل الواعى .

ويتوقف نجاح عملية استكشاف الذات فى مجموعها على **جعل ذكريات المرء طيعة سهلة الانقياد** . اذ وقتما يتم للمرء تعلم استرجاع الذكريات وفق مشيـئته سيغدو فى مقدوره بالمثل أن يحملها على الاختفاء والتلاشى . وهذا أمر بالغ الاهمية وخاصة فى حالة الذكريات المرذولة التى قـد تلازم المرء .

وقد تزول الشحنة العصابية (١) التى تلصق بذكريات ظلت مكبـوتة ردحا من الزمـان بمجـرد الكشف عن تلك الذكريات والتفكير فيها بالعقل الواعى ، وذلك لانه يجرى هضمها ويتم نسيانها . وفى التحليل النفسى التقليدى تكون ازالة تأثير العقدة النفسية بهذه الوسيلة هى بيت القصيد من عملية التحليل .

غير أننا كثيرا ما نشاهد أشخاصا ليس فى مقدورهم التخلص مما يكتنفهم من شـعور بالذنب ، فما الذى يتبعه هؤلاء ليستعيدوا توازنهم النفسى ؟ ولنفرض على سبيـل المثال أن شخصا ألحق الاذى بصديق عزيز عنده ، ثم مات

(١) العصاب neurosis : اضطرابات وظيفية بالجهاز العضبى ذات مصـدر نفسى ، وهى فى اعتبـار المحللين النفسيين ظاهرة تتضمن عراقيل تعترض طريق أحد الحوافز الفطرية الاساسية .

هذا الصـــديق ، فأصبح يعجز بطبيعـــة الحال عن اصلاح ما أفسد ، ولن يؤدى تفكيره فى الذنب الى تخليصه منه . على ان موقفه هـــذا سوف يلقنه درسا ولا ريب ، فيغدو مسلكه فى مستقبل أيامه أكثر لياقه وأقرب الى الصواب .
ولما كان على المرء ان يظل حيا يواصل معيشته فلن يجدى عنه هذا التهديد المستمر الذى يترصده من ذكرياته السيئة خلال حياته اليومية .

إستحدث كاتب هذه السطور أسلوبا تحليليا لمثـــل تلك الحالات من شـــأنه ان يعين على اقصـــاء الافـــكار غير المرغوب فيها حتى لاتزعج المرء خلال قيامه بعمل أوممارسته نشـــاطا .

يحتفظ الفرد بمصباح كهربائى خاص ، خافت الضوء ، يضعه على منضدة بجوار اريكة التحليل ، ولتكن قوته عشر شمعات مثـــلا ، على الا يستخـــدمه الا فى الغـــرض الذى سنأتى ببيانه فيما يلى . وله أن يخصص للاغراض الاخرى كالقراءة مثلا ، مصباحا آخر أكثر ملاءمة . وحينمـــا يلمح مثول احدى الذكريات التى لها عنده اهمية خاصة فليتعود أن يضىء ذلك المصباح الخافت ، وهذا فى كل مرة تخطر له عنها فكرة بادية الوضـــوح . وعليه الا يغفل اطفاء المصباح كلما أخذت تلك الفـــكرة فى التلاشى او اخذت تحتل مكانها فكرة أخرى مغايرة او شعور آخر . وسوف يترتب على هذا الجمع بين الفكرة والضوء انهما يمتزجان فيصبحان استجابة واحدة تلقائية .

وبعد انفاق بضع جلسات فى هذا التدريب الايحائى الذاتى سيتم اشراط (١) المرء الى الحد الذى يبعث فيه دائما اطفاء المصباح استبعاد الفكرة واختفائها .

وليدرب المرء نفسه فى اجتهاد على القيام بهذا الدور. فيستلقى على اريكته ، ويتناول فى يده مفتاح الضوء ، ويقول مثلا : « سأستعيد الآن تلك الفكرة التى طالما ألحت على ولازمتنى » ... ثم : « نلت الآن ما يكفى من ذلك الاجترار ، وها أنا احس بتلك الفكرة تنسل عائدة الى اللاشعور ، وبذا اطفىء المصباح » .

وسيدهش المرء فعلا للسرعة التى سيكتسب بها القدرة على انهاء فكرة من الفكرات مع اطفاء المصباح .

وبعد قليل ، يغدو فى امكانه ، مع الاستعاضة بضرب جديد من التدريب الاسترخائى ، أن (يلصق) أيضا بمفتاح هذا المصباح التحليلى بعض الاعراض التى تضايقه . فيدرب نفسه مثلا على القول : «سأبدأ الآن بالقلق ، أو بالملل والسأم، أو بتلك التقلصات أسفل العين اليسرى ، أو باجتياز فترة من فترات تأنيب الضمير ، أو الندم » ، بل سيكون فى مقدوره أيضا تحويل اضرب معينة من الآلام العصبية بنفس الاسلوب الى استجابات شرطية تختفى باطفاء المصباح .

---

(١) الاشراط أو الاشتراط conditioning عملية تتم بها استثارة استجابة معينة بفعل مؤثر جديد ( وهو موقف أو مواجهة شيء ) مغاير للمؤثر الاصلى الذى كان يستجاب له فى بادىء الامر ، ويتكون الفعل المنعكس الشرطى conditioned reflex . اذا اقترن المؤثر الجديد ( ولنرمز اليه بالحرف ب ) مدة من الزمن مع المؤثر الاصلي ( أ ) الذي كان يستثير الفعل المنعكس أولا .

على انه من الواجب أن يكون المرء مقتنعا واثقا انهمتى اكتسب القدرة على استحضار الخواطر والاعراض بوساطة الضغط على مفتاح الضــوء سيكون فى مقدوره استبعادها ايضــا وازالتها وفق مشيئته ورغبتــه بسهولة نسبيــة ، بالضغط على المفتاح نفسه .

ولا يظنن المرء انه يقوم بعمل اصطناعى أو غير طبيعى حينما يربط عرضا من الاعراض العصبية بعامل منبه ( مثل المصباح ) . فان طائفة كبيرة من المخاوف المرضية (١) مثــلا تطرأ فى الحياة على هــذا النحو بطريقة لا ارادية . فالطفل الذى ينتابه الخوف فجأة حينما ينطفىء ضوء الغرفة يكون قد مر بنفس هذا الاشتراط على غير وعى أو دراية منه ، وان يكن الاشتراط قــد تم فى هذه الحالة بطريقة عكسية . اذ يكمن فى كل طفل ، كجــزء من عقله البــاطن ، خوف حيوانى بدائى لم يتخذ بعد شكلا معينا . ويبرز هذا الخوف للعيان عندما يتم اطفاء النور . وبعبارة اخرى فان الطفل لايخشى الظلام فى الاصــل ، وانما يخاف عندما تتحول الحجرة الى ظــلام .

من واجب المــرء أن يتفحص نفسه جيداً عن مخاوف من هذا اللون ، فيعرف هــل تبقت لديه من عهــد الصغر مخاوف طفلية من الظلام ، أو من الدروب الضيقة ، أو على النقيض مخاوف من اجتيــاز الطرق العريضة أو الشوارع الواسعــة .

---

(١) المخاوف المرضية phobias ضرب من الفزع أو المخاوف التى لا تقاوم ولهــا صفة الشــذوذ أو المرض ، وتعترى الشخص فى مواجهة موقف معين أو شيء بعينه .

وليربط بين مجرى ذكرياته تلك ، أو اية تقلصات تنتابه ـ ان وجدت ، أو مشاعر ضيق تمر به ، وبين المؤثرات الخارجية التى تصادفه فى ساعة التحليل الذاتى ، والتى هى عمليات تافهة مألوفة ، كعملية غلق الباب ورقوده على الاريكة ، واضاءته المصباح الخافت بالضغط على الزر الكهربائى . على أن المرء ينبغى فى الوقت ذاته ان يتمسك بذكرياته الهنيئة ويتشبث بها .

وحينما يتم له انجاز عملية الاشتراط هذه فانه سيغدو متحكما فى كافة مميزات شخصيته وخواصها .

# ٤

## الحب يتوارى خلف أقنعة عديدة

كانت سيدة من معارفى تبدو هانئة بحياتها وان تكن قلقة نوعا ما . ثم أدهشنى متهما ذات مرة ان ذكرت انها لم تكن موفقة فى زواجها . وأبديت لها أن انجاب طفل ربما يصلح من متاعبها . فأجفلت وأجابت أنه من العسير أن تقوم بتنشئة اطفال فى المنزل الضيق الذى تعيش فيه أو فى تلك المدينة الصاخبة التى تقيم فيها ، وما الى ذلك . وقد كان حدسى ان تلك التعللات لم تكن هى البواعث الحقيقية . فهل كان زوجها يمقت الاطفال ؟ كلا ، انه كان يحبهم حبا جما . ولما استطردت متسائلا عن بواعث عزوفها عن انجاب طفل ، أجابت ، ضمن أسباب أخرى : « ان الاطفال لا يثقون فى والديهم » . ولم أنظر الى قولها هذا كتفسير أو شرح وانما اعتبرته عرضا يستدل منه على شذوذ . ولقد تكشف الفحص عن وجود احساس لديها أن امها غدرت بها . فبدا أن الام كان يتملكها سرور وجدانى عندما تنبىء ابنتها أن الاطفال انما ينبتون فى بحيرة ، وان زهرات النيلوفر المائية تطفو بهم على سطح المياه . وكانت تلك القصص طريفة بوجه ما . غير أن الفتاة عندما واجهت فيما بعد مواقف تتطلب معرفة أكثر دقة ، نشأ لديها ارتياب عميق الغور تجاه والدتها . وظلت فيما بعد تجهل مبعث هذا الارتياب . وغدت مقتنعة أن « الاطفال والوالدين تعوزهم الثقة فيما بينهم » .

وما أن كشفت تلك السيدة عن ذكرياتها جميعا ، وحللت ذلك التحامل القديم تحليلا ذاتيا ، حتى انفضت تلك الحلقة المفرغة وانحلت . واصبحت سعيدة بأسرتها وصار لها طفلان .

ولنسرد مثلا آخر من الامثلة التى توضح المضار التى قد تنجم عن تضليل الاطفال فى المسائل الجنسية ، وهو عن أيوين سويسريين :

تنتشر قصــة خرافيــة حتى اليــوم فى أوســاط تنشئــة الاطفــال فى بعض البــلدان الاوربيــة مؤداها ان الاطفال ينبتون داخــل « رؤوس الــكرنب » . وكان لهذين الزوجين ابن فى الخامسة من العمر اخبراه أن مولودا او اخــا جديدا له قد حان موعد قدومه . ولم يخطر ببالهما أن يصوبا فى ذهنه ذلك الزعم الشائع بأن الاطفال يولدون من الكرنب .

وذات يوم شاهد الغلام فى أحد المحال التى تبيع اللعب سـيارة للاطفال اعجب بها فى شغف زائد ، الا أن الوالد ابى ابتياعها له معتــذرا بكثرة المصروفات المتعلــقة بمولد الطفل المنتــظر . واثارت تلك الاجابة صراعا فى ذهن الغــلام : فاما السيارة واما قــدوم المولود . وكان بطبيعــة الحال يؤثر اقتناء السيارة .

واذ حان مولد الطفل أقصى الغلام عن الدار ، فاقام لدى بعض الاقارب .

وجاء المولود ميتا ، فحزن الوالدان . ولرغبة منهما فى أن تكون عودة الغلام الى الدار حافلة بالبهــجة ، خالية من الاكتئاب ابتاعا له السيارة التى انكراها عليه فيما مضى .

واندفع الصبى فور قدومه الى داخل البيت مستفسرا عن المولود الجديد — ولما اجيب انه ليس ثمة مولود انتابته حالة من الاكتئاب الشديد ، واعرض عن السيارة ، ممتنعا حتى عن لمسها . وكاد يتوقف عن تناول الطعام ، وتسلطت فى منامه الاحلام المزعجة .

دامت تلك الحال بضعة أسابيع متصلة . وذات يوم أرادت الام استئناف الاشتغال بالتريكو ، بعد أن كانت انقطعت عنه شهورا ، فاكتشفت فقدان ابرة من تلك الابر الكبيرة التى تستخدم فى حياكة الصوف ، وقد كان مسلكا عليها ثوب لم تكن انتهت بعد من حياكته ، ولما لم تعثر عليها سألت عنها الغلام فاقر فى فزع بالغ أنه هو الذى اخذها . وبسؤاله عن مكانها أبدى أنها فى الحديقــة ، الا انه أبى الذهاب بمفرده الى هناك . ولما رافقتــه الام اقتادها الى رقعة من الارض كانت منزرعة بالكرنب ، ووجدت ابرة الحياكة مغروسة فى أكبر « رأس » منهــا . وانهــار الصبى وانخرط فى البكاء مبديا أنه عمد الى اهلاك المولود الذى تسبب فى حرمانه من السيارة التى طالما تمنى أن يقتنيها .

وحتى بعد الافاضة فى الشرح ، وبعد أن فسروا له أن من غير الممكن أن يكون له ذنب فى موت الطفل توالت أسابيع اخرى وهــو يعانى أثر الصــدمة فى كيانه ، الى أن تيسرت اعادته الى طبيعته السوية وأصبح من جــديد ذلك الطفل الودود الرقيق الذى كانه فى حقيقة الامر .

ان للخبرات المبكرة المتصلة بالحياة الجنسية أهميــة يستخف بها الكثيرون . فهى تغرس فى النفس عراقيــل فى فى سن مبكرة ، يظل الفرد يرزح تحت وطأتها سنوات عديدة دون أن يدرى . ولا يكون فى مقــدوره التخلص من آثارها الباقيــة فى كيانه الا اذا أدرك ما لتلك الخبرات المبكرة من أثر ووقع ، وكف عن استخفافه بذلك الموضوع ، وعن نبذه جانبا بوصفه من الاراجيف التافهة . فمن الاسئلة التى يجب على المحلل الذاتى ان يسأل نفسه اياها السؤال الآتى ، على

سبيل المثال : هل كان ابان طفولته يعتقد اعتقادا جديا فى اسطورة اللقلق الذى ياتى بالمولود ؟

وقـد يتضح آخـر الامر أن الولدين العزيزين وكذا السادة المربون لم يغـذوا الطفل الناشىء الا بمحض ترهات وأكاذيب عن الجنس ، مما ادى الى أنه لم تتكشف له حقيقة الاشيـاء الا عن يد صبى من الاوغاد المتفاخرين . وعندئذ يتأثر تقديره لتلك المسـائل بخيبة الامل التى يلقاها حينما يرى أن أقرب الناس له وأعزهم اليه قد غرروا به فى ذلك الامر الهـام ــ فينشأ عندئذ فى نفسه استنكار ومقت ازاء الموضـوع بأجمعـه . وأسـوأ من هـذا أنه قـد تنشـأ لديه نظرة ساخرة تجاه موضوع الجنس تمنع تفكيره فيـه أو تحدثه بشأنه الا بأسلوب هزلى دنىء .

ومن الاسئـلة التى على الفرد أن يسأل نفسه اياها ابان التحليل أن يتقصى ان كان قد ناله زجر أو تعنيف فى صغره من جراء نشاط جنسى ، وهل عوقب عند اكتشاف الامر ؟ أما أهميـة استرجاع تلك المشـاهد المبكرة فترجع الى أسباب عـدة ، منها مثلا أن ثمة زوجات لا يتحملن أى تدليل من جانب المزوج الا ما كان خليقا بالاطفال الصغار ، وذلك لانه لم يتم لهن بعد نبذ تأنيب الضمير الذى يرتبط بمثل تلك الرواسب ، فتؤثر طائفة من النساء البقاء فى حالة برود جنسى ويفضلن تلك الحالة على التغلب على النفـور الجثمانى والتهيب البـدنى . ومن الواضح أن عـلاج تلك الحالة لا يكون ألا باكتساب نظرة الرشيد البالغ التى ينظر بها الى الامور ، وأن يدرك الفرد على وجه اليقين انه ليس فى مقدور انسان أن يعاقبه فى الوقت الراهن على الاتيان بأعمال

كان يعاقب عليها ابان طفولته ، وبذلك يتم انقاذ زيجات كثيرة فاشلة عن طريق تحطيم تلك المحظورات الطفلية التى اضحت غير ذات موضوع فى حياة الشخص الراشد .

وتزعم جماعة من علماء النفس انه يتحتم أن يمر الانسان خلال مراحل نموه بعدة أطوار تتسم بسمات الانحراف لو نظرنا اليها بنظرة الانسان الراشد وتقديره للامور . فيعتقد مثلا اتباع فرويد ان كل فرد يحمل فى ثنايا نفسه ما يسمونه «ميولا للانحراف متعددة الاشكال» . ويجدر بنا الا نسلم على طول الخط بتلك النظرية ، فهى لا تصلح بأية حال كنقطة بداية للتأمل الباطنى . الا انها قد تغدو نافعة فيما بعد وتأتى بنتائج . ومن ثم يجدر ألا ستبعدها الفرد بوصفها شيئاً محالا فى حالته الخاصة أو مخجلا ، وانما يتعين عليه اولا وقبل كل شىء أن يسعى الى جمع المعلومات .

وعلى الفرد أن يتبين بيئته التى نشأ فيها ، وهل كانت بيئة مكونة من راشدين من الجنس الآخر ؟ وهل تشكلت عاداته ، كغلام ، بوساطة نسوة متقدمات فى السن أو اخوات كبار ؟ وفى حالة الفتاة : هل كانت تنظر الى أبيها أو اخوانها الذكور نظرة الاجلال والتمجيد التى يرمق بها الفرد شخصيات رفيعة الشأن ؟ ذلك أن الكثيرين والكثيرات ممن تتميز فترة مراهقتهم بهذا النمط يغدون فيما بعد عرضة لمتاعب معينة تكتنف حياتهم . اذ يتأصل فيهم الاعتقاد أن المرء قد يهيم حبا بشخص من الجنس الآخر دون أن يكون من الجائز التفكير فيه باعتباره ندا جنسيا . فينزع مثل هؤلاء الى الافراط فى التأدب واظهار المودة دون أن يكون فى مقدورهم تكوين زوجية ناجحة . فقد تكونت لديهم عقدة

« نحس » جنسية . وقد يستعصى التعرف — من مظهرهم الخارجي — على مـدى الحرمان والاحبـاط الذى يكتنف نفوسهم. ومهما يكن من أمر فانهم يمثلون حالات تستوجب التحليل الذاتى .

ولنوضح فيما يلى ، دون أن نخوض فى الموضوع الى ابعد مدى ، اسلوبا يؤدى الى التخلص من حـالات العزلة والاكتئاب الناشئة عن هذا المصدر . ويتوقف النجاح فيه اولا واخـيرا على قدرة الفرد على سـد الثغرة بين هذين النوعين من الشغف ، اذ عليه أن يعيد تشكيل تقديراته على أساس أنهما شيء واحد . فليس ثمة ما يمنع من أن يكون الشخص الجدير بتقـدير الانسان موضعا لشوقه الجنسى العميق . ولا ينبغى أن يتسبب احترام الزوج فى استبعاد التعلق الجنسى به . فلقد كان «عيروس (١)» اله الحب عند قدماء اليـونان يرتدى اقنعة متعددة ذات وجوه متباينة ، ولكنه كان دائما « عيروس » .

ولنفرض أن أولئك الذين اشرفوا على تنشئة الشخص وتولوا تربيته كانوا قـد وطدوا العزم على أن يخلقوا منه كائنا لا يخفق فيه شعور بالجنس . فى هذه الحالة يقتضى أن يتبين الفرد ما أن كان قد حاول ايجاد متنفسات أخرى لطاقته الحيوية كالالعاب الرياضية أو الدراسة أو شرب الخمر . وهل أفضى الامتناع التقشفى الى تفوق فى قدرته على التحمل ؟ أو الى اتيانه أعمالا باهرة فى مضمـار الدراسات والشئون العقلية؟ أو فى ميدان الالعاب البدنية الرياضية ؟ أو أنه على

---

(١) عيروس Eros

النقيض تسبب فى تعطيل تطور الفرد وتقدمه عن طريق اضعاف قوة التركيز ؟

ان تلك الاستقصاءات وما اليها سوف تمكن المرء من ابداء حكم نزيه على طفولته ، فيتبين هل كان مقدرا لها أن تكون طفولة هانئة ام شقية .

وتدأب الاكثرية من علماء التحليل النفسى على توجيه مجرى الوعى والخواطر المستدعاة فى مرضاهم أثناء ساعة التحليل الى الذكريات السيئة والجراح النفسية والى احداث قمعت ذكراها لبشاعتها وما يجلبه استرجاعها من الم . وهذه جميعها ذكريات هامة ولا ريب ، الا أنه لو جرى تتبع الخواطر من تلك الناحية وحدها فانها ستتجه الى اضفاء جو مريض على جلسات التحليل . والرأى عندى أن المرء لاينبغى أن ينحاز الى لون واحد من ألوان الذكريات . فلو اخذت تطفو فى مخيلته لحظات من الهناء المشرق فليكرم وفادتها ، اذ لاينبغى أن ينفضها عنه ويدفع بها ليعيدها الى اللاشعور . وليستمتع المرء من جديد بكل ما كان ممتعا فى ماضيه ، فيستشعر الرضى بعينى الذاكرة بمشاهدة الآفاق الآخذة فى التفتح أمامه ، والافتتان بالاعمال التى أنجزها والانتصارات التى حققها .

ان عملية استكشاف الذات لا ينبغى أن تغدو بأية حال تفكيرا منصبا بصفة مستمرة على كوارث الماضى وخطوبه ، اذ أن تحليل الجوانب المشرقة من هذا الماضى قمين بأن يكون له ابلغ الاثر فى نصرة الفرد على متاعبه الحالية . واذا ما اكتشف المرء مبعث هنائه وبهجته فى مرحلة سابقة فقد يستمد منه رباطة الجأش وشدة البأس ليبدد السحب الداكنة التى تكتنف يومه الراهن .

ان المحلل الـذاتى فى حاجة لان تكون فى متناول يده صورة كاملة عن مراحل الحـداثة والمراهقة التى مر بها . وعليـه أن يدرج البعـد الزمنى فى تلك الصورة فيضمنها اياه فيكمل الصـورة بشخصيته الراهنة بوساطة التعرف على الطريقة التى تم بها لماضيه تشكيل حاضره

وقبل أن نختم هذا الباب يجدر بنا ان نسال المحلل الذاتى فى صراحة : هل قام بعد باستخدام مصباح التحليل الذاتى ؟ لقـد أوصينا بوضع مصباح خافت الضـوء الى جوار الاريكة ، يضاء حينما تقفز من اللاشعور خواطر ذات أهمية خاصـة ، ويطفأ ليرمز الى انتهاء هـذا القسط من الفكر . فلو أن المرء مارس هذا الاجراء خلال عدة جلسات فمن المحقق انه يكتسب القـدرة على اذكاء واطفاء بعض الافـكار والمشـاعر المعينـة ، وحتى أيضـا بعض الظواهر العصابيـة .

ومتى اضحى الاشتراط راسخا فليس ثمة ما يمنع من تجربة التمرين الآتى : حينما يصادف المرء ذكرى سعـادة غامرة ، او يخالجه احساس غامض بغبطة لا حد لها فعليه عنـدئذ الا يطفىء المصباح حتى بعد انتهاء ساعة التحليل الذاتى . وليظل مضيئا أثناء مضى المرء فى عمل آخر ، حتى يبقى ذلك الخاطر السعيد ماثلا فى ذاكرته الواعية .

# ٥

## اختبار تجانس الالفاظ

وضع الاختبـار الذى سنأتى ببيـانه فيما يلى بقصد امداد المرء بفكرة أكثر وضوحا عن شخصيته[1] .

انك ان ذكرت كلمة «اليمين» لاحد القضاة فسيفترض من فوره أنك تتحدث عن اليمين القانونية . فاذا خاطبت بها سائق السيارة فانه يفكر لتوه فى اتجاه السير . ولو سألنا عددا من الافراد عن نقيض « اليمين » فسوف يقول الكثيرون على الفور : « اليســار » ، الا أنه قد تخطر لاذهان البعض مواقف متباينة منها « الجانب الايسر للطريق » و « أحزاب اليسار » و « اليد اليسرى » . وقد يفكر البعض فى التهرب من اداء اليمين وفى الحنث باليمين وغير ذلك . ومن تلك الاجابات نستطيع بعـد شيء من التمحيص أن نتبين ما ان كانت الاستـجابة تميل بطبيـعتها الى الناحية العملية أو العقلية او الادبية أو الروحية . فنستنتج من ذكر أحدهم عبـارة « الحنث باليمين » أن شخصيته قد تتضمن اتصالا بالمحاكم . اما الذى يذكر « يسار الطريق » فقد يكون ماهرا فى قيـادة السيارة ، او أنه يفكـر فى حادث مما يقع اثناء قيادتها ، وقد يكون من شرطة المـرور — الى غـير ذلك . وفضلا عن هذا فان عبارة « الحنث باليمين » قد تؤدى الى الـكشف عن اتجاه عـام فى الشخصية ينزع نحو فلسفـة متشائمة فى الحياة او تأنيب من الضمير أو ندم مكبوت .

---

(١) يمثل هذا الباب ضربا من «اختبار يونج للتشخيص بالمستدعيات الطليقة » . Jung's free association test

وان فاجأت انسانا بالسؤال « ما هى الغيرة ؟ » وذكر لك اشياء عن « البيرة » فقد تشتبه أن أفكاره تتجه نحو الخمر فى سهولة . ومن الجائز بطبيعة الحال أن يكون هذا الشخص قد شاهد اعلانا عن ذلك المشروب قبل مجيئه اليك ، وأن افكاره لا تدور فى العادة بتاتا حول الخمر . وغنى عن البيان ان تلك الاختبارات تنطوى جميعها على بعض عناصر الشك . اذ ليس فى مقدورنا ابداء الحكم على كائن حى بوسائل تقتصر على طرق آلية فحسب .

ومهما يكن من أمر فان اختبار التجانس قد يكشف لتقديرنا عن بعض ميول المرء الخفية . ولقد سطرنا فيما يلى عددا من الكلمات التى يحمل كل منها معنيين على الاقل . والمطلوب هو أن يدون المرء فى الفراغ المقابل لكل منها وصفا مقتضبا لاول معنى يقفز الى خاطره ، وحتى اذا وضح المعنى الثانى المحتمل فى نفس الوقت تقريبا فان عليه ان يدون المعنى الذى يخطر له أولا . وخير وسيلة للتأكد من السبق هو ان يتخيل المرء صورة ذهنية مع كل كلمة . اذ من العسير ان تستبدل الافكار التصويرية بالسهولة التى تنبذ بها الافكار المستدعاه ذات الصبغة العقلية . وعلى المرء الا يحاول تدوين تعاريف دقيقة ، فالامر الرئيسى هو أن يحدد أول صورة ذهنية تخطر له ، حتى يتيسر تمييزها فيما بعد عندما يشرع فى مقارنتها بالتقديرات التى سنوردها فى آخر القائمة .

وحذار من ان يحاول المرء ابداء حذق أكثر مما ينبغى ، كأن يجرب مثلا اكتشاف المعنيين فى وقت واحد . فان معنى واحدا هو المطلوب .

ومن اجل هذا ينبغى العمل فى شىء من السرعة ، وان ينبذ المرء التردد وخداع النفس . أما التفسيرات المزدوجة فسوف يأتى دورها فيما بعد ، ولا يجوز البحث عنها قبل ان يسجل المرء خاطرا واحدا توحى به أو تستدعيه كل لفظة فى القائمة . ويكفى أيضا مجرد الاشارة أو التنويه بفكرة ذات صلة بالكلمة ، أو أن يذكر المرء احدى مرادفاتها او حتى احدى اضدادها ، بل ويكفى ذكر احدى الكلمات التى تقترن بها فى الامثال أو العبارات المأثورة وما اليها . وجملة القول فان المطلوب هو مجرد الاشارة للمعنى أو التلميح به ، حتى يستطاع فيما بعد فحص هذه الاستجابة (١) الاولية التى تصدر عن المرء . وهاك القائمة :

سائل ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
ظرف ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
رقيق ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
ذهب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
عامل ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
دائرة ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
قلم ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
خاتم ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
عين ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
سحر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
فاتح ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

---

(١) استجابة response

صبر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
صدر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
قبض ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
جميل ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
نافذ ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
فريق ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
هند ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
دفع ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
قضى ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
مـال ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
موعد ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
موقف ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
دور ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
حفظ ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
وفر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
لعب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
وقع ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
دقيق ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
نقـد ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
شك ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
جنس ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
سلف ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
قلب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
عـلة ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...
رفيع ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

نشر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

حاجب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

مركز ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

طبع ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

سن ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

كف ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

سير ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

نتيجة ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

ندب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

مرتبة ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

قريب ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

فائق ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

حمل ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

نجم ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

حلو ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

عجلة ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

رباط ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

سوى ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

رسم ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

هام ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

دخان ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

قمع ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

مقعد ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

زهر ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

كره ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ...

سائل : هل تبادرت الى مخيلة المرء صورة الشخص الذى يسأل المعونة ، ام خطرت له الحالة السائلة لمادة ؟

ظرف : هل فكر فى مظروف الخطاب ، ام فى الظروف السعيدة أو السيئة ؟ وقد يشير ارتسام أحداث سعيدة أو سيئة بالذهن الى اتجاه نحو التفاؤل أو نحو التشاؤم . (بشرط أن تتفق عدة اجابات على هذا المعنى) .

رقيق : الشيء الضئيل . رقة الشمائل . العبودية والرق . وبتنسيق تلك الاجابة مع غيرها فانها قد تشير الى بعض اهتمامات المرء وميوله .

ذهب : هل ومض بريق الذهب فى ذهن المرء ام ذهب بفكره الى الى أماكن بعيدة متفرقة ؟

عامل : هل طافت بخاطره « العوامل الفعالة » ام ارتسم فى ذهنه عامل المصنع والانسان المجتهد . وهل كان التفكير تجريديا ام ماديا ؟

دائرة : قد يتخيل المرء رسما هندسيا ، وقد يتجه فكره الى دائرة الاعمال والمصالح ، او الى الدائرة الانتخابية ( ان صادف الوقت موعد استفتاء أو انتخابات وشيكة ) ، وقد تطفو الى الذهن عبارة « على الباغى تدور الدوائر » ، أو صفات ومواقف اخرى متباينة . وعندئذ تغدو للاختيار اهمية من حيث تقدير خلق المرء . ويختلف التقدير باختلاف المقاييس التى يجرى تطبيقها ، كأن تكون خلقية مثلا أو عقلية .

قلم : هل اتجه الفكر الى أداة الكتابة ام الى اساوبها ؟ أم تراه اتجه الى انسان يصفع الآخر ؟ وفى تلك الحالة قد ينم الاختيار عن كشف ميول عدوانية ، أو مخاوف مرضية . وكل تفسير من هذا القبيل لاتغدو له أهمية الا اذا أجمعت عليه عدة اجابات ، أو تضافرت فى الاشارة اليه معطيات سيكولوجية اخرى .

**خاتم** : هل تبادرت الى الذهن الحلية التى تتزين بها أصابع اليد ، أم ارتسم له الخاتم الذى تمهر به المستندات ؟ والى اية ميول تشير الاجابة ؟

**عين** : عضو النظر . أم العقار ، أم نبع المياه ؟ وربما اثرت فى الاختيار اهتمامات عرضت للمرء فى هذا اليوم بمحض الصدفه .

**سحر** : سحر الفتنة ، أم سحر البيان ، أم سحر العرافة ؟ وقد يكون اهتمام المرء بالشعوذة دليلا يشير الى استعداد منه للايحاء الذاتى .

**فاتح** : القائد المظفر ، اللون الزاهى ، فاتح الشهية .

**صبر** : هل اتجه التفكير الى طول الاناة أم الى مرارة الدواء ؟

**صدر** ، هل خطرت للمرء سعة الصدر أم ضيقه ؟ أم تراه اتجه الى الصدر الناهد ؟

**قبض** : اكتئاب . القاء القبض على مذنب . تسلم المال .

**جميل** : صنع المعروف أم الوجه الجميل ؟

**نافذ** : نافذ المفعول ، أم الجسم الحاد الذى يخترق جسما آخر؟ وهل كان التفكير ماديا محسوسا أم تجريديا عقليا ؟

**فريق** : جماعة من الناس . الرتبة العسكرية الخطيرة .

**هند** : قد يذهب الفكر الى بلاد الهند ، وقد ترتسم فى ذهن الفرد صورة امراة .

**دفع** : استحث النفس وحفز الهمة . صدم جسما فأزاحه من مكانه . نقد انسانا قدرا من المال . أكان التفكير معنويا وعقليا ؟ أم كان محسوسا ونم عن العنف ؟ أم انه كشف عن غريزة امتلاك مستحكمة ؟

**قضى** : اصدر حكما ، قضى حاجة ، قضى الحج ، « فاذا قضيتم الصلاة » ، قضاء وقت فى رياضة او عمل ، وقضى نحبه.

**مـال** : هل فـكر المرء فيما يقتنى من ربح وممتلكات ، أم خطرت له المحـاباه والميل مع الهوى ، أم ارتسم فى ذهنه شيء منحدر ، أم تمثل له الميل العاطفى والتعلق الوجدانى ؟

**موعد** : قد يتصل الموعد بالاعمال ، وقد يكون موعدا للغذاء أو لحفل أو مناسبة ، أو لرياضة واستجمام .

**موقف** : قد يتمثـل المرء مكانا لوقوف السيارات أو يطرأ له ذكر الموقف المتأزم العصيب . هل تساوره مخاوف مرضية ؟

**دور** : هـل ارتسم فى الذهن طابق من طوابق المبنى أم الدور الذى يلعبه المرء فى شأن من الشئون ؟

**حفظ** : الاستيعاب الذهنى . المحافظة على الشيء والعناية به .

**وفر** : يختار المرء بين نقيضين : فاما تقديم ما يلزم وتهيئته ، أو ادخاره والكف عن بذله .

**لعب** : قد يختار المرء مجرد العبث كمعنى مفضـل ، وقد يتجه بذهنه إلى المجازفة ولعب الميسر ، وقد يفكر فى الالعاب الرياضية .

**وقع** : يتبادر الى ذهن المرء وقوع مأزق من نوع أو آخر ، أو وقوع « الوقيعة » بين الناس ؟ فان خطر له أول ماخطر سقوطه من عل فقـد يكون مصابا بمخاوف مرضية . وبطبيـعة الحال يحتاج هذا التفسير الاخير بالنسبة لاهميته الى التأييد بمعطيات سيكولوجية أخرى .

**دقيق** : هـل طرات للذهن الدقة والاحـكام أم المادة التى يصنع منها الخبز . فان تعقب المرء اجابته ببعض المستدعيات (١) التى تبتعثها تلك الاجابة من الذاكرة فانه قد يستعبد احـدى الخبرات ذات الاهمية الخاصـة التى وقعت له فى الماضى .

---

(١) المستدعيات associations

**نقد** : هل خطر للذهن اظهــار ما بالشيء من عيوب أو محاسن ؟ أم خطر له مبلغ من الدراهم ؟

**شك** : الريبة والتوجس أم الالم الجسمي الناشي عن الوخز ؟

**جنس** هل تبادرت للخاطر الجنسية أو الوطن الذي ينتمي إليه الفرد ؟ أم تراه فكر في الجنس الآخر ؟

**سلف** : الاجيال السابقة والايام الخوالي . الاقتراض والاستعارة .

**قلب** : جوهر الشيء أو نواته . الوجــدان . العضــو الرئيسي في الدورة الدموية . انقلاب .

**علة** : هل اخترت المرض أم السبب ؟

**رفيع** : يشــير اختيــار الجسم الضئيل الى ميل للتفكير المجسم المادي ، اما اختيار المنزلة الرفيعة فينم عن اتجاه معنوي أو تجريدي .

**نشر** : النشر في الصحف أم نشر الاخشاب ؟

**حاجب** : حاجب المحكمة أم تقطيب الحاجب ؟

**مركز** : مركز الشرطة . منزلة الفرد ومرتبته .

**طبع** : أهي الطباع أم الطباعة ؟

**سن** : الاسنان • العمر . اسنان العجلة المسننة (بالآلات) . واذا نسقت مختلف الاجابات مع بعضها فقد تلقى ضوءا على إهتمامات الفرد المهنية .

**كف** : راحة اليد . الامتناع أو الانصراف عن أمر من الامور .

**سير** : السعي الحثيث ، المسلك الحميد أو الشائن ، سير المروحة .

**نتيجة** : هل وقع الاختيار على نتيجة الحائط ، أم نتيجة الامتحان ، أم النتيجة التي أفضى اليها أمر من الامور ؟

**ندب** : الرثاء ؟ أم اسناد عمل ؟

**مرتبة** : حشية الفراش ؟ أم الرتبة والمنزلة ؟

**قريب** : قرب الزمان والمكان . قرب الشبه . قرابة الاهل . قريب الى نفسي .

**فائق** : ممتاز ورائع . مغتبط . الافاقة من تأثير الخمر .
**حمل** : النساء الحوامل ، رفع الشيء . والحمل الوديع ( ألتفسير الاخير بفتح الميم )
**نجم** : نجوم السماء . نجوم المسرح والشاشة .
**حلو** : حاو المذاق ، حلو المعشر ، حلو القسمات .
**عجلة** : التعجل والاستعجال . « بسيكليت » .
**رباط** : الاتصال والترابط . رباط الجرح . رباط المحبة .
سوى : هل طرات للذهن المساواة أم النضج ؟ أم الوفاق والاتحاد؟ ام الطريق السوى ؟ وهل طبق المرء عند اختياره مثلا اخلاقية أو روحية أم مقاييس هندسية أم مادية ؟
رسم : هل اختير الرسم الموضح للشكل والموقع أم الرسوم الواجبة الاداء .
**هام** : صفة الاهمية للشيء الذى له وزن وشأن . سار على غير هدى . أولع شغفا وحبا .
**دخان** : التبغ . حصيلة الاحتراق .
**قمع** : الكبح والاذلال ، أم القمع الذى تصب به السوائل .
**عقد** : هل خطر للمرء تعقد الامور ؟ أم تبادر الى ذهنه عقدالبيع؟ أم تراه ارتسم فى مخيلته العقد ( بكسر العين ) الذى يزين جيد الفتاة ؟ أم الفتاة التى تتحلى بالعقد ؟
**زهر** : ما الذى تبادر الى مخيلة المرء : زهر النبات ، أم زهرالنرد؟ أم أن فكره اتجه الى حديد الزهر .

ان ايثار مستدعيات من نوع خاص وتفضيلها على غيرها له ابلغ الدلالة فى الكشف عن ميول الفرد المهنية والعقلية والعاطفية وغيرها ، وخاصة اذا اتفقت عدة اجابات على نفس المعنى . فينبغى من ثم تنسيق الاجابة مع اجابات أخرى غيرها .

**كره** : هل فكر المرء فى الشيء الكريه وفى الحقد ؟ أم فى القهر والاكراه ؟ أم فى لعب الكرة .

فاذا انتهى المرء من تدوين « الخواطر المستدعاة [1] » على بنود تلك القائمة بقى عليه أن يتفحص ما دونه من ملاحظات . فان اتضح مثلا أنه كثيرا ما اختار المعنى الجنسي مؤثرا اياه على المعنى المحايد فقد يكون هذا الاختيار من اعراض انشغاله برغبات جنسية تهفو اليها نفسه أو تفتقر اليها ، وليحلل فى هذا الشأن المعانى التى دونها بصدد : سحر ، رقيق ، عقد ، صدر ، هام ؛ هند ، جنس ، وغيرها .

وقد يتوق الفرد فى الخفاء الى تعاطى الخمر أو الى التدخين أو الانغماس فى ملذات الطعام والشراب ، فتنم عن ذلك اجاباته حيال : موعد ، سائل ، فائق ، حلو ، دخان ، وما اليها .

وقد يكون مشغوفا بالاشتغال بالآلات والميكانيكا وما شاكلهما من هوايات أو مهارات مهنية ، فيبدو ذلك مثلا فى استجابته الى : عجلة رسم ، سن ، سير ، زهر ، دائرة ، وغيرها .

وان كانت به ميول خاصة للمجتمعات أو للالعاب الرياضية فقد تظهر فى اجابته على : كره ، نجم ، عقد ، لعب ، موعد ، دور ، الخ . ولقد نثرت الكلمات ذات الدلالة متفرقة فى تلك القائمة بين كلمات « محايدة » لاصبغة لها حتى لايفطن المرء الى مرماها . الا ان الكلمات الحيادية قد تشير هى الاخرى الى ما يحويه ذهن المرء ويشغله أو يلازمه .

وينبغى عند تقويم اختبار التجانس ان يبذل المرء جهدا ليكون حكمه منزها وموضوعيا بقدر المستطاع . فلا يبدل من اجاباته بحجة أنه انما كان يقصد كذا او كيت ، اذ أنه لن يخدع بهذا الا نفسه . وليحصى المرات التى اختار فيها المعنى «السيء» بدلا من المعنى « الحسن » — فى حالة وجود مثل هذا الازدواج ، فقد كان كلاهما فى متناول يده ، كما هى الحال فى : قلم ، نافذ ،

---

(1) الخواطر المستدعاة . المستدعيات associations

دائرة ، موقف ، ندب ، سير ، وغيرها . ولا يأخذنه التأنيب ان تبادرت الى دهنه خواطر حسية أو بدنية . فان الهدف من الاختبار هو أن يتبين المرء اتجاهاته ومتى وضحت هذه له فعليه أن يعترف بها ، ويتدبر أمر تفهمها وهضمها ، ثم يعمد الى ادراج ما انتهى اليه من هذا الاختبار ضمن الصورة العامة التى سبق أن كونها عن ميوله واتجاهاته .

وكثيرا ما يحدث أن احدى كلمات تلك القائمة تستثير سلسلة من المستدعيات المتتابعة ، فتستحضر أو تستدعى الاجابة خاطرا آخر ، وهكذا الى أن تؤدى السلسلة الى اكتشاف عقدة نفسية يخبئها اللاشعور .

ويحدث فى بعض الاحيان أن المرء لا يكون فى مقدوره العثور على معنى ثان لاحدى الكلمات ، فيلوح له أن تلك الكلمة ليس لها الا معنى واحد واضح كل الوضوح . فان حدث هذا فليتفحص بعناية ذلك المعنى الذى افلت منه أول الامر . اذ أن هذا المعنى المراوغ الهروب قد يغدو مفتاحا للكشف عن عقدة نفسية ، فيمثل شيئا أجرى كبته وانمحى أثره بفعل الرقيب اللاشعورى .

وقد تبعث احدى الكلمات على « استدعاء » فكرة يبغض المرء تذكرها بغضا شديدا . وعندئذ تبرز فائدة تلك الكلمة بوصفها « منبها » يثير عقدة نائمة . وهذا هو تعليل الاهمية التى تعلق بالمعنى الذى أعرض المرء عنه ولم يقع عليه اختياره . فعلى المرء اذن أن يفكر دون ابطاء فى ذلك المعنى الذى أعرض عنه .

# ٦

## تذكر الاحداث المنصرمة

قمت ذات مرة باجراء اختبار المستدعيات على سيدة لها سمات الهدوء والوقار . فكنت انطق بلفظة من قائمة بين يدى وعليها ان تجيب بذكر المعنى الاول الذى يقفز الى خاطرها . وانتقيت الفاظا مثل « معروف » التى قد تحمل معنى « الجميل » و « نفس » التى قد ترتبط عند الكثيرين بفكرة « الانا » فيختار هذا المعنى من يساورهم مزيد من الاهتمام بذواتهم . ولما وصلنا الى لفظة « حافظة » اجابت بأقوال تنصب على قوة الذاكرةومعان تتصل بتحصيل العلم ، الا أنها اردفت بذكر لفظة « غبار » .

وبطبيعة الحال استرعى اهتمامى ذكرها تلك العبارة الغامضة ، فادخرتها جانبا . وبعد الانتهاء من القائمة وجهت افكارها الى ما تأتى به لفظة « غبار » من مستدعيات ، اذ لاح أنه يكمن وراء تلك اللفظة ما تجهله هى نفسها . فراحت تصف الغبار ، وما يثيره تنظيف الاثاث من بعثرة للاتربة . ومضت ملامحها تنطق بما يثيره الغبار من مشاعر ، وكأنه قد ملأ جو الغرفة . ولما حملتها على الاستغراق فى التأمل والتفكير فترة من الزمن، راحت تتذكر ، وهى مسبلة الجفنين أن الغبار يغشىحافظة نقود عثرت عليها فى فناء المدرسة ، وهى بعد فى الحادية عشرة من عمرها ، وقد استولت على النقود برغم الاعلان عن ضياعها والضجةالتىاثارها البحثعنهافىذلك الوقت،واتضح لهاأثناءالتحليلأنها أعرضت عن تذكر هذا الحادث طيلة خمسة وثلاثين عاما . وفجأة تجسمت امامها حافظة النقود وقد علاها الغبار وراحت تصف ليونة الجلد الملطخ بين يديها . وأكدت أنها لذكرى مثيرة حقا .

(١) اختبار المستدعيات association test

فما السر فى أنها نطقت بمعنى الاستذكار اولا ، على حين اننا اكتشفنا سويا أن الاشارة الاولى التى بعثتها الكلمة فى اللاشعور كانت فى حقيقة الامر « سرقة حافظة النقود » ؟

لقد كان اختلاسها لكيس النقود منذ عشرات السنين جريمة نكراء ، فلم ترق لها ذكرى السرقة ولا الحديث عنها ، وأمرها الرقيب الكامن فى باطنها باختيار معنى « الدرس » . ولئن اغفل اللاشعور ذكر لفظة « غبار » فى اختبارنا لما كان فى استطاعتنا أن نكشف عن الحادث ونعيده الى ذاكرتها بعد أن تناوله الكبت عشرات السنين

افهمنا تلك السيدة أن حالتها تتحسن لو أنها تمكنت من الحد من صلابتها والتخفيف من اهتمامها المفرط وأنه من الخير لها أن تستجيب بين آن وآخر الى شيء من الدعابة البريئة . ولما تم لها ذلك أضحت حالتها أكثر سوائية و هناء

وينشأ لدى البعض امعان فى نسيان ما لا يستسيغون من حقائق، كنسيان الالتزامات والمواعيد التىينفرون منهاويكرهونها. والبعض منا يسوءهم هذا اللون من النسيان الذى يزيد الواجبات الكئيبة كآبة وتعقيدا نظرا لما يثيره من مواقف. فينعرض البعض اثناء اجتياز امتحان أو ما يشبه الامتحان من مواقف الى نسيان ماسبق لهم اعداده. ومهما يكن الامر فالنسيان يلوح لنظر الرائى وكأنه ضرب من الجنون الا أنه جنون بنظام وأسلوب .

فكثيرا ما يتصل النسيان بمخاوف كامنه وتسلطات خبيثة . ونحن نعلم أن المخاوف والتسلطات توجد فى الاضطراباتالعصابية على الدوام . الا أن هذا لا يعنى أن النسيان هو أحد تلك الاضطرابات ، وان كان على صلة وثيقة بالاحداث العصابية .

---

(١) تسلط أو قسر أو اجبار compulsion قوة لاسبيل الى مقاومتها تدفع المرء الى الاتيان بأعمال دون ارادة منه أو حتى ... ارادته ومشيئته .

وكيف يتيسر لنا تفسير تلك الصلة ؟

ان الفــارق بين فقدان الذاكرة وبين النسيان هو فارق فى الدرجة وحسب . ففقدان الذاكرة مرض يسترعى النظر ويتميز بأن الفرد الذى يبتلى به يعجز عن استرجاع أية ذكريات من فترة بعينهــا من فترات حيــاته . وهو ينجم فى العــادة عن اصابة ، كارتطام الرأس بجسم صلب ، وقد ينجم عن ورم من أورام المخ أو عن اصــابة المخ بقذيفــة نارية . الا انه بخلاف هذا اللون من فقدان الذاكرة يوجد أيضا ما يسمى « بفقدان الذاكرة اليومى » .

ان أنصت الفرد منا الى حديث شيخ طاعن فى السن أو والد تقدم به العمر لرأى أن القصص والنوادر التى يرويها هؤلاء لاتنبعث من سائر الفترات المنصرمة من حياتهم بالتســاوى . ان لهم ذكريات اثيرة محببة الى نفوســهم تعود الى أربع او خمس فترات قصيرة المدى نسبيا فى ماضيهم . أما الاغلبية العظمى من الحوادث التى مرت بهم فتبدو وكأنها لا وجــود لها . لقد انمحت ذكراها بفعل « فقدان الذاكرة اليومى » . فان سئلوا عنها يقولون انه « لم يطرأ خلالها طارىء ذو بال » . ولكن ماذا تعنى عبارة « لم يطرأ طارىء ذو بال » ؟

انها تعنى فى الغالب انه « لم يطرأ ثمة ما يتباهى به المرء » ، وقد تعنى على النقيض انه « لم يطرأ ما يشــكو منه المرء » . وفى حالات أخرى ، وهذه أكثر دلالة من الناحية السيكولوجية ، تعنى أن الشخص الذى مرت به تلك السنوات لا يهتم بتذكر شخصيته على النحو الذى كانت عليه فى الفترة التى تناولها النسيان .

وفى طائفة أخرى من حالات فقدان الذاكرة اليومى يتسبب الرقيب البــاطنى فى نسيان الحوادث ، فيعبر فقدان الذاكرة عن اتجاه « الذات العليا » الشبه واعية . ان الذات العليا وهى التى تؤدى وظيفــة تشبــه الضمــير ، تحظــر على الذات استعــادة

مشاعر البهجة وتمنعها من استرجاع مشاعر الندم المرير الممزوجة بالعذوبة ــ وهى المشاعر التى تستثيرها الذكرى .

ويهدف التحليل الذاتى الى التغلب على تلك الرقابة . فان كان الفرد ينشد التخلص من المخاوف التى ليس لها من أساس معقول وانهاء التسلطات ــ عن طريق التحليل الذاتى ــ فلا بد له من استرجاع الاحداث ذات الدلالة ، التى حدثت له فى الماضى . ويتحتم عليه أن يشق طريقه عائدا عبر حواجز الرقابة . وعليه أن يهدم تلك الموانع التى أقامها عقله الباطن ليحول دون تذكر حوادث بعينها وقعت له فى سنى حياته المبكرة . وبعبارة أخرى ، عليه ان يشفى نفسه من فقدان ذاكرته اليومى .

وليعد بالذاكرة فيعيش حياته مرة أخرى ، على دفعات صغيرة . ومن غير المستطاع أن يتذكر المرء كل شىء ، لان الوعى لايتسع الا لبضعة اشياء قليلة فى نفس الوقت ، وذلك لسبب فنى بسيط يتضح ممايلى : لاريب انك موقن من اجادتك للغتك العربية ، وهذا يعنى أن اكثر من الف كلمة من كلمات تلك اللغة تقبع مختزنة فى مكان ما من عقلك . ولكن ، أيعنى هذا ان سائر الكلمات التى «تعرفها» موجودة فى وقت واحد فى عقلك الواعى ؟ كلا وبكل تأكيد . فان العقل الواعى ، بما يشتمل عليه ضمنا من ذاكرة واعية ، لايحوى فى أية لحظة بعينها سوى ست أو ثمان كلمات على الاكثر ، كأن يحوى الجزء الاخير من الجملة السابقة على سبيل المثال . الا انه يوجد فى متناول هــذا العقل نظام ما ، غامض التركيب من انظمة « الفهرس » ، على درجة عالية من الكفاية ، ويقوم على قواعد عامة غاية فى الضبط والاحكام ، يمنح العقل الواعى بمقتضاها (التحدث) فى اللغة العربية .

والذى نقصد اليه من قولنا انه يتعين على الفرد أن يتذكر ماضيه لكى يتم له استكشاف ذاته هو انه **يتعين عليه أن يكتسب الاشراف على الوقائع الهامة من حياته والتحكم فيها** . فيحصل

بذلك على القدرة التى تمكنه من استعادة ذكرياته الهامه وتنسيقها وفق مشيئته وارادته .

فليبحث المرء اذن فى ذاكرته عن أبكر الآثار المتخلفة عن الحوادث المنصرمة . ( وفى وسع الكثيرين أن يرجعوا الى أشياء شاهدوها او سمعوا بها وهم بعد فى الثالثة من العمر ) ثم يسائل نفسه انكانت تلكالصور التى ترجع الى أبكر سنى طفولته ترتبط بانفعال ، وهل يعلق بها خوف ، أو كراهية ، أو حب ؟ وهل فى امكانه ان يحدد السبب الذى بعث على تذكره لحادثة بعينه .

وليس من الصواب فى هذه المرحلة التى نحن بصددها من مراحل التحليل أن يحاول المرء اتمام التسلسل المنطقى لصور الذاكرة . بل عليه أن يتخير من الآثار المتبقية ما كان له معنى مشدد أو دلالة خاصة ، كالذكريات التى تفيض لوعة أو مرارة ، أو بهجة أو انعاشا . وأن يعكف عليها محاولا تكملة المشهد بكامله وتذكر كافة الاشخاص الذين شاركوا فيه بنصيب ، واسترجاع الاحداث التى سبقت هذا الموقف أو جاءت فى أعقابه ، وأن يمعن النظر فيما نجم عنه من نتائج مباشرة أو متأخرة . وان بدا للمرء أن الذكريات البصرية تفلت منه فليحاول ان يستعيد انطباعات الصوت أو المذاق أو الرائحة من ذلكالعهد الذى مر به فىطفولته. فقد تتاح له مداركه كبت الذكرى البصرية عن طريق التفكير فى الاصوات وتذكرها .

ولامندوحة بمضى الوقت من أن يتقدم المرء تدريجا نحو مهام اكثر صعوبة ، فيعكف على الاشتغال بذكريات مراوغة أو ممضة . وله فى هذه المرحلة ان يدون لنفسه بضع ملاحظات عقب الانتهاء من الساعة أو قرابة الساعة التى يقضيها فى التأمل وهو مستلق على أريكته ، فيسطر فى كلمات قليلة ما ساد خلال الجلسة فى عقله الواعى من خواطر وأفكار . وسوف تغدو تلك الملاحظات بعد

مضي يومين أو ثلاثة ، خير عون له على استئناف التوغل من جديد في تلك المسالك الغامضة العجيبة التي ينطوي عليها اللاشعور .

وان أحس المرء ذات يوم بعدم القدرة على التفرغ للتحليل الذاتي ، فلا ينبغي أن يحمل نفسه عليه قهرا . بل عليه أن يتقصى سبب احساسه بشرود الفكر ، ويلتمس مواضع أخرى يتطرق منها الى الهدف . فان ابت ذكريات من عهد الطفولة المثول أمام بصيرته كان عليه أن يختار فترة أخرى من حياته ، كان يتأمل الايام الاولى من اشتغاله بعمله الراهن ، أو فترة هام فيها بحب فتاة . وحينما تواجهه مشقة في شق طريقه صوب مرحلة بعينها من مراحل تطوره ونموه تعترض استكشافها ، فليفطن الى رقيبه الباطن ويسائل نفسه : أمن شيء يأبى ان تتذكره الذات العليا لفرط تشددها في مثلها ومبادئها الخلقية ؟

فان أخفقت محاولات عدة في استعادة الذكريات المفقودة عن فترات معينة من فترات الماضي حق لنا أن نفترض ان تلك الفجوة المحدودة لابد ان تكون لها دلالة خاصة . ومن الراجح أن يكون المرء قد عثر على هذا النحو على موضع نواة لفقدان الذاكرة اليومي أو بعبارة أخرى على عرض من أعراض عقدة مستقرة في أعماق النفس .

وعندئذ يتعين على المرء أن يتبين حدود هذا الفراغ النسياني ويعينها بقدر ما يسعه من دقة ، وأن يدون ملاحظات عن سائر المستدعيات التي تخطر له عن كثب خلال محاولاته التي يبذلها للعثور على الذكرى المفقودة . وقد يلوح أن بعض هذه الافكار المستدعاة لا صلة له بالحادث المفقود ، غير أنها تكون ذات مدلول رمزي . وقد يدنيه من الهدف أو يرشده اليه ، حلم على سبيل المثال ، أو ملاحظة عابرة يتفوه بها قريب أو شخص كانت له به صلة ابان تلك الفترة .

وحتى ان اخفقت ذاكرة المرء في استحضار الحلقة المفقودة خلال بضعة اسابيع فلا محل لليأس ، فقد تقفز تلك الحلقة

الى الوعى فى وقت تكون فيه بعيدة كل البعد عن تفكيره ، وعندئذ يبعث ظهور تلك الذكرى انفعالا شديدا . وينبغى عندئذ على المرء ان يمسك بها ويحكم وثاق تلك الاحداث التى طالما تناولها الكبت، ويحاول بالتفكير الواعى أن ينفض عنهـا الشحنة الانفعالية التى لصقت بها فأثقلت كاهل اللاشعور .

ولقـد أفلح الكثـيرون ممن يسمون غير ملمين بهذا العلم فى السيطرة على حالاتهم العصابيـة وشفائها آخر الامر . وتنحصر العقبة الكبرى التى تعترض سبيل استكشاف الذات ، كما تعترض أيضـا سبيـل التحليـل النفسى الـكلاسيكى .. فى المقـاومة التى يبـديها الشخص نفسه . ذلك أنه يبدو وكأنه متمسك بمرضه . ويلوح أنه يأبى ـ بصفة لاشعورية ـ ان يستغنى عن تلك المزايا التى يوفرها له المرض ، ومنها العناية التى يلقاها من اهله ،والتى ما كان ليحظى بها لو انه كان سليما معافى . فضلاً عن العناية التى لقاها من جانب الطبيب ، وهى عناية تتملق مشاعره وترضى ميله للاعتماد على الغير .

ان اصابة المرء مثلا بشلل جزئى او بأعراض تنم عن اختلال فى وظيفة القلب لهى امور جـد بغيضة الى نفسه ، الا أنها توفر له الاعـذار التى تعفيـه من اداء واجبات معينة تفرضها عليه بيئته القاسية . فان تبين للاطباء ، بعد اجراء الفحص الوافى أن امراضه تلك التى يشكو منها هى محض أعراض عصبـية فان المريض يأبى أن يتفق معهم فى الراى وينشد المضى فى أسلوب معيشته فى جو مفعم بالمرض المالوف ، بل ربما يفلح فى تشديد الاعراض العضوية غير أنه لايقوم بهذا الفعل عن قصد او بطريقة واعية . فالاضطرابات العصابية ليست ادعاء او تصنعا للمرض . وفى حالة هذا المريض العصابى يقوم اللاشعور بارشاد التركيب البدنى الى الطريقة التى يكتسب بها تلك الاعراض وما يتبعها من مزايا غير عادلة تعود على الفرد . ولا يتدخل العقل الواعى أو يدرى شيئا عن هذا التواطؤ.

اما البــدن . فيسلك مسلــكا يتفق تمــام الاتفاق مع توصيات اللاشعور وأومره .

ويتعين على الشخص الذى يقوم بالتحليل الذاتى انبخوض بنفسه المعركة ضد مقاومته الذاتية الكامنة فى اللاشعور . ويتطلب الامر أن تقوى رغبته فى أن يصبح سليمــا معافى الى الحد الذى يستطيع به ان ينفــذ خلال اللاشعور ليعيد سبكه وصياغته

وثمة تشــابه عجيب بين العقــد النفسية وبين « الارواح الشريرة » أو « الجن » كما تصوره لنا الكتب . «فالروحالشـريرة» تأبى مبارحة الانسان الذى تتخذ منه مقرا لها . ويتطلب الامر من القائم بالعلاج أن يبذل قسطا بالغا من الجهد لاخراج « الجن » . وبالمثل فان الحالةتتطلبفىالتحليل بذلالكثيرمن الحيلةوالجهدللتغلب على المقاومة التى تبديها العقد النفسية . لقد وجــدت العقــدة النفســيــة التى تكمن فى أعماق الحالة العصابية رب منزل كريم مضياف. اذ أن المقاومة تبلغ فى بعض الاحيان حدا بالغا يبدى فيه المريض حيال طبيبه نفــورا وبغضا من أجل « الاضطراب » الذى يبتعثه الطبيب فى «التوازن» العصابى الذى كان ينعم به المريض.

وعند أستخدام التحليل الذاتى فى محاربة العقد النفسيــة يكون العقل الواعى هــو القائم بعملية العلاج والتبرئة . ومن ثم تصبح تقوية العقل الواعى وتزويده بأفق واسع وقوة. وشجــاعة أوفر هى الواجب الاول . ويتم هذا عن طريق حمله ( حمل العقل الواعى ) على هضم الاحــداث الماضيــه . وحــين يتم للجــانب اللاشعورى والشبــه شعورى تقوية العقــل الواعى وتزويده بما يخصبه ، فعندئذ يحس المرء بقــوته ، ويرى أن فى امكانه خوض معركة الهجوم على ذلك المارد الكامن فى باطنه والذى لا يكاد المرء يعرف عنه شيئا .

ولا يظنن المرء أن علاجا بالتحليل النفسي القياسي ( العادي ) سيعفيه من بذل هذا المجهود ، اذ أنه أيضا في حالة التحليل على يد الاخصائي النفسي يغدو المرء في احتياج بالمثل الى دعم العقل الواعي ليتغلب على المخاطر التي تكتنف اللاشعور . فالطبيب لا يحقق الشفاء بمجرد اخباره المرء بأن عقدة نفسية تكمن في أعماقه . وسوف يظل اللاشعور يواصل المقاومة الى أن يوفق العقل الواعي عند المريض في اكتشاف العقدة بنفسه . وبعبارة أخرى لاتكفي المرء مجرد الاحاطة والعلم ، بل يتحتم عليه أن يعيش تلك الخبرة ويمر بها من جديد ويحياها بنفسه .

ان أكثر الذكريات ايلاما للبعض منا هي تلك التي تتسبب في الندم . وليس المقصود بلفظة « الندم » هنا الضمير المثقل بالذنب ، بل ندم المرء على اغفاله تحين الفرص التي سنحت له للافادة من الحياة والاستمتاع بها . ولقد وضح لي أن عددا وفيرا ممن تحدثت اليهم عن مشكلاتهم كانوا يتميزون بضمير بالغ النقاء . وكان أحدهم خلوا من الاثرة ومحبة الذات الى أبعد الحدود حتى أنه كان يفصل في الامور ضد مصلحته كلما اقتضى الحال أن يحزم أمره في شأن من الشئون . فكان يهتم لحق منافسيه في شغل نفس الوظيفة التي ينشدها . وان حدثته نفسه ذات يوم بتوثيق الالفة والتعارف باحدى السيدات كان ينكص على عقبيه عند أول امارة يظنها تبدو على محياها من امارات الاستياء . وكان على الدوام يختار الصواب وينطق بالصدق ويفكر تفكيرا قويما . ولم يصل أبدا الى كسب أو فائدة . وعندما التقيت به أول مرة كان ضميره الناصع قد أورثه ضعف الاعصاب (1) ( أو الخور ) .

(1) ضعف الاعصاب أو الخور neurasthenia استعداد مفرط للاعياء وافتقار الى النشاط البدني والعقلي على السواء . وكثيرا ما يقترن بتوهم المرض وبالمخاوف المرضية phobias .

فأوضحنا له بالبينـة أن عقلـه الباطن يحوى قسطا من الندامة والاسف على الفرص التى ضيعها. وبعد أن أمعن التفكير فى النتـائج السيئـة التى تمخضت عنهـا تصرفاته التى افترض فيها الطيبة، بدأ يحيا حياة جديدة . وشجعته مرات النجاح التى صـادفها من أول الامر على نبذ مخاوفه الخبيئة التى كانت مبعث تقهقـره الذى ظنه صادرا عن عدم الاثرة .

وتتحسن حال الكثيرين أن سلموا لانفسهم بمشاعر النـدم التى تخالجهم ، وفكـروا تفكيرا واضحا فى الاشياء التى أحجموا عنهـا والاقوال التى امتنعوا عن النطق بها . أن الضمـير المفرط الرهافة قد يغدو وخيم العاقبـة عند العمل به فى حياتنا اليوميـة المفعمة بالمنافسة والتدافع بالمناكب، اذ أنه يؤذى الغير بنفس القدر الذى يعوق به تقدم الفرد نفسه.

غير أن الضمير المثقـل بالذنب شىء آخر ، وهو أشد خطرا بطبيـعة الحال . وحذار من أن يخلط المرء بين الامرين . فالندم على اتيان الاثم أو تأنيب الضمير على النحو الوارد فى تراجيـديا الادب، من شأنه أن يسمم اللاشعور بحذافيره فيحيل المرء الى كائن لا قدرة له على مسـايرة الحياة . وهنا بالمثل لايصلح الكبت كوسيلة لانقاذ اللاشعور من الـداء الذى يكابده . وانما تتحقـق فى هـذا الشـأن الحكمة المأثورة القـائلة بأن الاعتراف بالذنب هو وحـده الـذى يعيـد الى النفس اتزانها ويجعل الشفاء أمرا ممكنا . وفى استطاعتـنا أن نقيم الدليل ، فى ضوء من علم النفس الحديث على القـوة الشفـائية التى يملكهـا الاعتراف . أنه يزيل الحاجة الى الـكبت ويعيـد التجاوب الطليق والاتصـال الميسـور بين الـوعى واللاشعـور ، وبذلك يعيد تكامل الشخصية المفككة الاوصال .

على أن النـوع الاول هـو أكثر نوعى الندم استعصاء عندما يحاول المرء مكافحة مشاعر التلذم وازالتها : وهو الندم على ما فوته من فرص .

ان الفرصة التى تضيع هيهات أن تسنح مرة ثانية . ومن النادر أن توفر لنا الحياة نفس المجموعة من الظروف من جديد فان تصادف واجتمعت تلك الظروف للمرة الثانية فعلى المرء ألا يتردد فى تحينها هذه المرة . وسوف يحصل فى محاولته الثانية على نتيجة أفضل ، وعندئذ يكون التأمل التحليلى قد اتى ثماره وحقق الغرض المأمول منه .

فان لم تسنح للمرء فرصة لاصلاح خطأ سالف فقد يجتلب العزاء وتبتعث راحة البال عندما يذكر المرء أموراً أسوأ بكثير ربما كانت تحدث لو أنه اختار مسلكا مغايرا للذى سلكه فعلا . وله ايضا ان يستعرض المتاعب التى تجنبها بعدم قيامه بتلك الافعال او تحينه لتلك الفرص ، كأن يذكر مثلا المسئوليات المضنية التى كان ينوء بها كاهله لو أنه تقدم لشغل تلك الوظيفة أو لخطبة تلك الفتاة .

ولا سبيل الى التأكد بطبيعة الحال ، من النتائج التى يتمخض عنها الاتيان بعمل ما أو الاحجام عنه لو أنه تم فعلا . وبالتالى فانه ليس ثمة حدود لنشاط التصور فى هذا الشأن .

وأحيانا ينشد الانسان الخلاص من خواطر تلازمه يتمثل فيها ذكرى أحداث أضحى التفكير فيها مؤلما أو بلا جدوى . وحيال تلك البواقى الغير سائغة ، يجدر بالمرء أن يتعلم الاستفادة من قدرته على « فقدان الذاكرة اليومى » . وبالاستعانة بالايحاء الذاتى يكون فى مقدوره فعلا أن يتعلم محو تلك الذكريات .

ومن اليسير أن يضع المرء التجربة التى سنبينها فيما يلى موضع التنفيذ ، فهى على بساطتها تحقق الفائدة المبتغاة :

يبتاع المرء لوحا أو سبورة وقطعة من الطباشير وممحاه . ولنسم هذا اللوح ( بلوح أو سبورة التحليل الذاتى ) .

ولنفترض ان انسانا يشكو من ذكريات بغيضة ، وانه لم يستطيع التخلص منها عن طريق التصريف[1] الكامل للانفعال أو غيره من الوسائل الفعالة ، وانه ينشد افساح المجال فى عقله الواعى للتفرغ لبعض الاعمال الذهنية الهامة : نوصى أن يركز المرء أفكاره على الاجراء الرمزى المبين فيما يلى :

يدون المرء على السبورة الكلمة المميزة أو الاكثر دلالة على موضوع الذكرى التى يبغى ازالتها ، ولتكن مثلا اسم عدو او صديق أو حبيب غادر أو التاريخ الذى وقع فيه حادث ما . ثم يقرأ تلك الكلمة ويردد تلاوتها جهد طاقته مرات جد عديدة . وعليه طيلة ساعة بأكملها من ساعات التحليل الذاتى أن يفكر فيها مليا وأن يرمق فى ثبات وجه هذا الطيف الخيالى : وفى نهاية الساعة ، وعندما يصيبه منه السأم الشامل ، عليه أن يبلل المحاه وفى تؤدة وثبات يمحو ذلك الرمز من السبورة . وله أن يقرن هذا العمل بترديد عبارة مؤداها : « سوف ابدأ الآن صفحة نظيفة فى هذا الشأن » .

ان أفعالا يسيره محسوسه، أويدويه بسيطة من هذا القبيل لها قدرة على تعجيل التصريف أو انمائه . كما أن تجسيمها يبعث على استعادة تلك الانعكاسات الشرطية من عهد الصبا ومن أيام المدرسة ، التى كانت تفلح على الدوام فى ذلك العهد فى التنفيس وظلت دفينة فى أعماق اللاشعور. ولسوف يستدير المرء ، دون وعى منه تاركا اللوحة ، ويشرع فى عمل جديد لا صلة له اطلاقا بتلك الذكريات الكئيبة ، تماما مثلما كان يفعل فى طفولته السعيدة .

وتنتمى تلك الوسيلة التى اسلفنا بيانها فيما تقدم الى نفس النوع من الوسائل الرمزية الاولية، أو الادوات العقلية ، التى تندرج

---

(١) تصريف ( الانفعال ) abreaction عملية الافراغ عن الانفعال المكبوت بوساطة استعادة الخبرة الاصلية .

تضمنه البكرة الرمادية من خيط الصوف التى ( يحزم ) المرء بهـا مشاغله الـدورية وقلقه الـذى لا ينتهى ، ويلقى بها بعيداً عنـه لتحملـها الـرياح . وهى نفس الفصيلة التى ينتمى اليهاالمصباح الكهربائى الخافت الضـوء الذى بوساطته تمكن المرء من اشراط نفسه بحيث يتم له « فتح » و «قفل» أية أعراض مرضيةمعينة. وجميعها من أساليب الايحاء الذاتى ذات العون الكبير . وجـدير بالمرء الا يكتفى بمجرد العلم بها ،بل يجـدر به أن يستـحضر من صوره لوحة تحليـله الذاتى ، فى التو واللحظة .

# ٧

## توازن الافكار

فى الامكان مؤازرة وتعضيد عملية استكشاف الذات عن طريق استخدام تدريب عقلى من نوع آخر . اذ كلما طرأ فى ذهن المرء خاطر سىء بات فى مقدوره أن يقرنه بفكرة حميدة طيبة الاثر .

ان المخ فى استطاعته أن يربط برباط وثيق بين فكرتين ، بحيث تبادر الواحدة بالظهور كلما ومضت له الفكرة الاخرى . ولنضرب مثلا : كانت العادة تجرى فى الجيل المنصرم بالبيوت الريفية ( بامريكا ) بأن يقرع ناقوس نحاسى ايذانا بموعد الغذاء . فلئن حاول المرء تخيل استماع الناقوس وحده برنينه المستطيل الاجوف ، دون أن يخالطه التفكير فى أى أمر آخر ، لاخفق دون ريب ، اذ يرتسم فى ذهنه تناول الطعام على الفور . ففى اى شىء ترى يشترك الرنين مع الطعام ؟

ان فى مقدور المرء أن يربط بين اى عدد من الافكار — وله أن يختار تلك الافكار جزافا وكيفما اتفق — ان هو مارس الازدواج بينها مدة من الزمن . وسرعان ما يستدعى ذكر الفكرة رقم ١ الفكرة رقم ٢ الى الوجود . ( كما أن هذه القدرة التى يتميز بها مخ الانسان تتيح له اكتساب مهارة فائقة فى تقوية الذاكرة (١) أن تم استخدامها على الوجه الصحيح ) .

ولنفرض أن أنسانا تعاوده صور مقيتة من الماضى ، وأن لاشعوره يعجز عن ازالة الشحنة الانفعالية التى تلتصق بها ، وأن تلك الخواطر تظل تلازمه من آن لآخر وتقض مضجعه على مر السنين ، وأن ثمة فرصة لم تتح له فى الحياة الواقعية لتصريف تلك

(١) فن تقوية الذاكرة mnemonics

الانفعالات القديمة . ان عليه أن يسعى الى ابطال أثر تلك الشحنة بوسيلة أو باخرى . وسوف نرى أنه يتسنى له ذلك عن طريق خلق توازن جديد .

مثل هذا الرجل يزعجه تأنيب الضمير الذى لا ينفك يسأله أينما حل : « ما بالى فى ذلك اليوم لم أطلب يد تلك الفتاة ؟ » أو : « لئن كنت طرقت مسلكا اكثر عدلا واستقامة لتغير مجرى حياتى بأسره » . أو : « أحقا بلغ بى التوانى والرخاوة والاستخذاء مبلغا يتعذر معه النجاح . » يجدر بمثل هذا الرجل أن يذكر احدى المناسبات التى كان فيها ناجحا وشهما كلما خطرت له احدى الذكريات المثبطة وأخذت تجر وراءها حلقات متتابعة من الخواطر المماثلة . فيقول على سبيل المثال : « أجل ، لقد كنت فى تلك الحالة غرا بالغ الغباوة ، بيد أنه فى استطاعتى مع ذلك ان اصيب نجاحا وان ابلغ المرمى فحينما أردت منذ عام أن أوثق عرى الصداقة مع ذلك الزميل الذى يحظى بمكانة مرموقة فى الوسط الرياضى ( أو غيره ) تم لى ذلك فى سهولة ويسر . ولقد كانت تلك الصداقة ممتعة حقا » . وعلى المرء أن يوقن أنه ما من حياة تخلو خلوا تاما من النجاح . فأن دفعت بالمرء بنيته ، أو حالته أو سوء طالعه الى الاغراق فى التفكير فى المناسبات التى أخفق فيها ينبغى عليه بالمثل أن يروض نفسه على تذكر النجاح الذى احرزه فى مناسبة اخرى . ولسوف يرى بعد فترة وجيزة أن ذهنه اخذ يتجه تلقائيا نحو استعادة الذكريات السارة دون مجهود واع . وعليه عندئذ أن يستبقى تلك الخواطر المشرقة وأن يمعن التأمل فيها الى أن يتوفر له ثبات الجأش الذى يؤهله لان يهزأ بخطوب الماضى ونكباته .

ولنتمثل انسانا أفضى الى شخص عزيز له بقول كاذب فألحق به من جراء ذلك ضررا بليغا لا سبيل الى اصلاحه ، ثم أعتراه

ندم قاتل . ان مثل هذا المرء عليه أن يذكر مناسبة اخرى كان فيها صلدقا كريما نقى الفؤاد . ولئن أقضت مضجعه ذكرى حادثة جنسية وقعت له فيما مضى، فليفكر فى احدى المناسبات البارزة التى نال فيها سعادة حقة. وليربط بينهما برباط وثيق حتى ليبعث وجود احدى الفكرتين استدعاء الثانية (وليس النقيض).

وسرعان ما تتبين للمرء السهولة البالغة التى يستطيع بها بناء التوازن العقلى وهو مرتاح قرير العين .

ولو أن صداعا اخذ يعاود المرء بين آونة وأخرى ، أو ألما لا مهرب منه ، ففى مقدوره أن يحول هذا الالم بعينه الى اشارة تبعث على التفكير فى أسعد الايام التى مرت به .

ان هذا التدريب الذى هو ضمن تدريبات التحليل الذاتى لشديد الشبه بتمرينات الايحاء الذاتى الاخرى التى اوصينا بها آنفا . فلقد أوصينا أن «يطوى» المرء همومه وقلقه فيصنع منها بكرة يتخيلها من خيط الصوف الرمادى — يطويها ويقذف بها بعيدا . وقد يتراءى له احيانا أن هذا الضرب من ( التصفية ) التى ينطوى عليها أيضا تدريب (اللوح الاردوازى ) يقتصر نجاحها على المتاعب الهينة السطحية وحدها دون سواها ، وانه ليس فى امكانه طرد المحتويات الجوهرية الخطيرة الشأن التى ترجع الى الماضى — بتلك الوسيلة — من صميم حياته . والحقيقة نقيض ذلك . أن الذكريات الراسخة المستعصية هى التى ينبغى أن نقرنها وندمجها مع أخرى سارة ليغدو مجموعهما وحده متوازنة مستساغة .

ويعمل تداعى الخواطر ( أو استدعاؤها (١) ) على الوجه الآتى: ينفذ من العالم الخارجى الى عقل المرء مؤثر (٢) ( أو منبه ) حسى

(١) تداعى او استدعاء الخواطر thought association

(٢) عامل مؤثر او منبه stimulus

يستجيب له المخ برد فعل أشبه بالتذبذب الذى تستجيب به شوكة الانغام الصوتية (١) عندما يطلق بالقرب منها نغم يتفق طول موجته الصوتية مع موجة الشوكة . ويستجيب الجهاز العصبى ازاء مؤثرات بعينها باستجابة واحدة، سواء بدت له الاستجابة مقبولة منطقيا أو غير مقبولة . وكثيرا ماتكون تلك الاستجابات النفسية آلية تماما ، على النحو التلقائى الذى تنطق به الردود السيكوفيزيه (النفسية وبدنية معا )

فمثلا عندما يرتعد المرء لدى اقتراب عدو شديد البطش يحس بما يسمونه «جلد الاوزة» يزحف على سطح بدنه ، وهى ظاهرة ترجع الى تقبض عضلات الشعر الدقيقة فى الجلد ، ويترتب عنها بروز حويصلات الشعر الدقيقة على سطحه بروزا واضحا ويفسرها علماء وظائف الاعضاء بأنها بقية متخلفة عن الاسلاف الذين عاشوا قبل الانسان فى العصور السحيقة . اذ أن فراء الحيوان ينتفش عند اقتراب الخصم المعتدى ، وبالتالى يغدو أكثر أمنا وحصانة . وليس فى استطاعة المرء التحكم بارادته فى فى هذا الفعل المنعكس . كما انه ليس فى مقدوره التحكم فى أى انعكاس فكرى أو نفسى متى رسخ وتوطدت أركانه .

ويستعان فى التحليل الذاتى بتلك القدرة التى يملكها العقل البشرى. فمن أيسر الامور مثلا ارساء المستدعيات والانعكاسات بوساطة عمليات التنويم المغناطيسى . ففى مقدورنا اصدار الامر الى شخص مستغرق فى حالة سبات ليعمد فيما بعد عندما تشير عقارب الساعة الى السابعة وعشر دقائق مثلا الى ازاحة آنية زهور ، على سبيل المثال ، من قاعدتها . وبعد افاقته من السبات سوف يقوم بهذا العمل فى الموعد المحدد دون أن يكون فى مقدوره تفسير هذا التصرف الغريب الذى أتى به . وبالمثل ، فانه فى استطاعة

---

(١) شوكة الانغام الصوتية tuning fork

المرء أن يوجه الى نفسه عن طريق الايحاء الذاتى أوامر لهذا نفس تلك القوة الخارقة .

ومن جهة أخرى يعتمد التحليل الذاتى على المجرى الحر للخواطر المستدعاة الطليقة (١) . ولذا فانه ينبغى أن يفك المرء من الترابط بين أفكاره حتى تغدو حياته **النفسية ثابتة ومرنة فى الوقت نفسه**. كما ينبغى أن تكون لديه الجرأة على افساح المجال لكافة الخواطر والافكار التى تنشد الظهور . ويحتاج المرء فى هذا الشأن الى بعض التدريب ولاحاجة لان يجرى هذا الجانب من التدريب بالضرورة فى ساعة انفراد المرء بنفسه فى غرفته للتحليل . فمن الميسور أن يقوم به فى سائر أوقات اليوم اثناء مزاولته احداث حياته اليومية .

وعلى ذكر ما أسلفنا بشأن العدو المقترب ، فليجرب المرء اطلاق العنان لخواطره وانسيابها عندما يبصر شخصا مقبلا ممن لا ترتاح نفسه لرؤياهم كأن يكون من الرؤساء المتعنتين بالغى الصرامة . وليتح لافكاره وقتئذ أن تطفو الى حيز الوعى على صورة طبيعية. وليحاول تدوين عبارات مقتضبة عن تلك الخواطر فى تكتم وحرص خشية افتضاح أمره .

وبهذا الفعل اليسير الذى ينطوى على تصريف الانفعال سيجد البخار المحتبس متنفسا ، فينجاب أثره الضار ، فضلا عن أن هذا العمل يهيىء للمرء بيانا مكتوبا يشير الى الاتجاه الذى ينبغى أن يتجه اليه التصريف الاكثر أهمية الذى سوف يجب أن يقوم به. ومن ثم نوصى بأن يسطر المرء ملاحظات عن خواطره التى تحضره على سجيتها ، أيا كان نوعها ، وبصرف النظر عن اية مسئولية ، فيسجل خواطره فى مختلف المواقف ، كأن يصنع ذلك مثلا حينما تغادر زوجه ( أو زوجها ) أو حماته الغرفة . فقد يطرأ لخياله من قبيل الخواطر المستدعاة طيف حيوان كئيب، أو صورة

(١) الخواطر المستدعاة الطليقة free associations

من لحظات الهناء أو الشقاء التى مرت به فى سالف أيامه فى صحبة هـذا الشخص ؛ أو صورة لحلم تتمثل فيه رغبة يبتغيها .

ولا يفزعن المرء لو ان تصويره لاحد المقربين اليه أسفر عن رسم هزلى . ولا يظنن انه ينقصه الاحترام الواجب لو أن حكمه فى الخفاء على احد الافراد بات مختلفا عن تصرفه المعتاد تجاهه . فالتلميذ الذى يرسم على السبورة صورة كاريكاتورية للمعلم لا ينقصه احترامه فى الحقيقة ، وانما يتوقف الى حين عن ذلك الاحترام . ان اية شخصية مهيبة تفرض عبئا ثقيلا على اعصاب أولئك الذين يعيشون بقربها ، فيبيتون فى حاجة الى « صمام أمن » كى يظلوا محتفظين بأنفسهم وافكارهم . فالصورة الهزلية ليست من علامات العداء وان كانت تمثل أنتقاما عديم الاذى ازاء قمع الرأى الطليق الخالى من كل قيد فى مواجهة شخصية طاغية . وبهذا المعنى فان الصورة الهزلية ليست الا تكريما لسلطة ذلك الشخص ، ولبأسه الشديد ، رغم التناقض الظاهرى .

عندما كنت فى الرابعة عشرة من عمرى كان لى أستاذ واسع الثقافة والفضل ، طيب القلب ، أزعجتنى منه تقلصات الوجه (١) التى كانت تعرض منه ، والحزم المفرط الذى كان يبديه فى الامور . فانشأت فى وصفه قصيدة هجو كانت أبياتها المغيظة ملأى بالذم والمبالغة . وعرضها — لسوء حظى — أحد الزملاء المقربين على زميل ثالث ، فذاع امرها ، وانتهى الامر بمصادرتها وكان أن قرأها ذلك السيد . ولا حاجة بى الى وصف ما أفضى اليه الموقف من مشاهد اليمة لا تنمحى من مخيلتى أبد الدهر . منها أنه اتصل بوالدى موضحا أن الكراهة والنفور اللذان تكشف عنهما تلكم الابيات اقنعتاه ان اختياره لمهنة التعليم كان اختيارا جانبه الصواب ومن ثم فانه لا يصلح معلما يقود الشباب . ولم أستطع أن اغفر

---

(١) تقلصات الوجه tics

لنفسى تلك القسوة الرعناء التى حطمت كبرياء ذلك الرجل الفذ واستبان لى أننى فى الحقيقة لم أبغضه ابدا . بل اننى كنت على النقيض أكن لـه احتراما يفوق طاقة احتمالى . فلقد وصل احترامى له الى الحد الذى أصبحت فيه فى حاجة الى التنفيس عنه .

ولقد تبدلت استجابتى ازاء تلك الذكرى المريرة المنبعثة من إعتاب المراهقة ؛ واجريت تحليل تلك الاستجابات ، وطال أمد التحليل فاستغرق عدة سنوات . ولقد علمتنى تلك الذكرى قسطا وفيرا مما تعلمته من علم النفس . حتى أننى الآن وأنا انظر الى الخلف واتأمل الماضى اتبين بجلاء أن ذلك السيد الذى وهنت عزيمته مؤقتا بسببى كان خليقا بأن يزهو مفتخرا بفنه التعليمى .

نلتقى فى سائر أوساط المجتمع : بين آن وآخر بقوم يتملكهم استياء زائد لا حاجة بهم اليه . فالشخص الاعلى منزلة يصدم عندما تنكشف له علامات الكراهية التى يضمرها له من هم أقل منه شأنا . غير أنه فى أغلب الاحيان يكون مخطئا فى ظنه هذا . اذ أن العبارات التى تبدو معادية فى ظاهرها ليست فى جملتها سوى الوجه الثانى للاهتمام الحاد المتوتر الذى يعتمل فى نفوسهم . **ان الاعتماد المتواصل على الغير كثيرا ما يولد فى النفس رد فعل عكسى ، وكثيرا ما يصاغ هذا الرد فى عبارات مغيظة .** الا ان احترامهم له واستعدادهم للسير وفق مشيئته لا يتأثران من جراء تلك العمليات التصريفية .

ولنعد الى ذكر ذلك الاختبار الصغير الذى أسلفنا بيانه ، وهو اختبار تدوين العبارات العشوائية التى يدونها المرء فى غير تدبر عن ذلك الشخص الذى لا يرتاح اليه . ينبغى ألا يصدم المرء ان اتضح له أن ملاحظاته التى دونها تنم عن تمرد مفرط . ان ثمة فائدة مؤكدة يجنيها المرء من تلك المذكرات على الوجه الآتى : يقرأ المرء تلك العبارات ببطء خلال الجلسة الانفرادية التحليلية ، ويعيد قراءتها مرارا

وتكـرارا ليجعلها تستدعى كافة الخواطر الممـكنة . وليتح لهـا ان تستثير مستدعيات اخرى ابعد مدى. ولسوف تقود عقله الواعى الى مناطق من اللاشعور تناولها الكبت، فيتجاوب الغلاف الصلب الـذى تختفى بداخـله العقـدة النفسـية خافقا برنين الاستجابة وبذا تبدأ عملية التفتح والتصريف والشفاء .

ومن الراجح ان يتمكن المرء، على ضوء تلك الملاحظات المتناثرة التى دونها ، من الظفر بصـورة او فكرة صحيحة عن أستجاباته حيال البيئة التى يعيش فيها ، فيغدو فى مقدوره ان يقرر على ضوء تلك الصـورة مدى جـدوى محاولته التوافق مع الوظيفة التى يشغلها ومع افراد اسرته ، وما تعود اتباعه من فلسفة فى الحياة . وقد يتبين له بجلاء انه على طرفى نقيض مع تلك البيئة ، وتتكشف له مواطن العيب ، وما ان كان النقص يكمن فى شخصه أم فى البيئة ، أم أنه نقص فى التنـاسق والانسـجام بينهما .

ويتيسر للمرء من ثم أن يحزم امره فيختار بين بقائه فى مركزه الراهن ، مـع الافادة منه بقـدر الامـكان ، أو تغيـيره للبيـئة ، وانتقـاله الى ظروف خارجيـة أخـرى أكثر مـلاءمة . وسوف نستأنف الحديث عن هذا الامر من جديد فى الفصل التالى باذن الله .

ولئن كان المرء قـد نشط فيما سبق فى ممارسة الاساليب النفسيـة الفنية (١) التى أسلفنـا بيانها وكانت قد حققت له نفعا حتى الآن ( وهى اختبارات المصباح والسبورة وغيرهما ) فسيغدو فى مقدوره أيضا أن ييسر المجرى المقبل لسعاه فى سبيل استكشاف النفس بأسـلوب آخر يدرج به العناصر السلبية وكذا الايجابيـة التى تخالط حياته الشخصية على هيئة « كشف ميزانية » .

والهيئة التى يصاغ عليهـا مثل هذا الكشف أو الجدول هى أن توضـع القـائمة بحيث تدرج الصفات او الخواص السلبيـة فى

---

(١) الاساليب النفسية الفنية psychotechnical devices

شخصية المرء تحت بعضها تباعاالى يمين الصفحة ، وتدرج أمام كل منها الى اليسار خاصيـــة او حقيقة ايجابية : ثم بنسق بين كل « موجب » منهـا و « السالب » الذى يقـابله ، حتى وان لم يكن هنـاك ارتباط موضـوعى ظاهر بينهما . وعقب الانتهاء من وضع القائمة على هـذا النحو يستذكر المرء تلك الثنائيات من الافكار عن ظهر قلب .

وليواصل هذا العمل مـدة بضع جلسات متعاقبة . وما أن تصبح تلك الازدواجات بين الردىء والحسن راسخة فى ذاكرة المـرء حتى يتبين له أن لهـا تأثيرا قويا على تفـكيره اليـومى . اذ كلما لاحت لخاطره فكرة سلبية مألوفة يكون فى متناول يده قبالتها الهام باهر يدعو الى الامـل المشرق أو خاطر فكه ينعش القلب . وبذا يغدو المرء قادرا على المعادلة بين هاتين الفـــكرتين على الفـور ، فتتوازن احداهما مع الاخرى .

وان كانت ذاكـرة المرء من النوع التصويرى ففى وسعه أن يدفع الى اليمين بخبرة واقعية مرت به فعلا فيشاهد فكرة طيبة تتبدى قبـالتها الى الجانب الايسر على « جدول الميزانية » العقلى .

ولا حاجة بالقارىء للانزعاج أن تبـدت على هذا التدريب سـمات ألعاب التسلية ، فهـو تدريب مساعد للذاكرة يهدف الى المعاونة فحسب فى تدريبه فكريا . وما أن يتم للمرء اكتساب عـادة موازنة الخواطر السيئـة بأخرى طيبة حتى يتحقق له اتزان الفكر على وجه يوشك أن يكون تلقائيا . **وما من حيـاة تخلو اطـلاقا من الجوانب المشرقة . كما أن التوازن يعتمـد على مدى القيـمة التى يلصقها المرء بالعناصر الايجابيـة التى تنطوى عليها نفسه .**

ولطـالما جربت بشخصى فاعلية هذا الضرب من الثنائيات . اذ كانت تتملكنى خلال مرحـلة المراهقة نوبات من الاكتئاب (كتلك التى يـكابدها الكثـيرون فى تلك الفترة ، وان كان كل منهم يزعم أن حالته ليس لها من نظير وانها ترتكن الى أساس وطيد من الواقع)

وكان لهـا أسوأ الاثر فى مجرى دراستى وفى اتصالاتى الاجتماعية وكنت أثناء تلك الفترات الاكتئابية اتوق الى المعونة فى يأس قانط ، واذرع الطرقات دون هـدف أو غـاية . وذات يـوم ترامت الى مسمعى بمحض المصادفة بضـع نغمات رقيقة من موسيقى الكمان صادرة من احدى النوافذ ، ولم يكن العزف متقنا كل الاتقان : الا ان الصوت كان يتدفق عبر الهواء فى سحر يفوق التصـور . فكان لتلـك المفـاجاة ـــ وهى التيقن المباغت ان فى الوجود شيئـا له روعة هذا اللحن الساحر ـــ أقوى الاثر على حالتى النفسية. فصرت فيما بعد كلما تملكنى ذلك الانقباض المروع ابذل جهدى فى استرجاع ذلك اللحـن وكـانت عـذوبة اللحن وجمـاله يتـوازنان دائما مع حالتى المزاجية المنقبضة .

ولقد تبين لى بجلاء أن مبلغ انشراحى عند الانصات الى تلك النغمات القليـلة كان ينبعث من الشدة التى كان الاكتئاب يعتمل بها فى نفسى . فكان اللاشـعور يهب ـــ ان شئنـا هذا التعبير ـــ لتلقى العون المسدى اليه، فينقلب الميزان وترجح الكفة المشرقة .

وبرغم البساطة البادية على تلك القصة ، فان هذا المثال قـد يعيد للذاكرة القارىء حادثا مماثلا فى حياته هو . ولا قيمة للاهمية المـادية التى تغـشى الجـانب « المـوجب » ، اذ أن فاعليتـه تتـوقف على الاسـلوب الـذى يستخدمه المرء ليعادل به جانبا « سالبا » . ويقينى أن القارىء سـوف يجـد اختبـار التوازن الفكرى هين الاجراء ، يسير التناول فيطبقه عمليا .

# ٨

## العصاب الآلى أو الوتيرى (١)

(٢)
ان الجراح النفسية التى تصيب الفرد أثناء الطفولة هى مصدر هام لمتاعبه النفسية ولاريب. الا أن الامر لايقتصر على جراح الطفولة . فثمة بواعث اخرى على جانب من الاهمية تبعث ايضا على التبرم بالحياة وعدم الرضى بها ؛ وفى وسعنا أن نسميها « جراح كل يوم » فان وقع الاحداث الضارة التى تصدر عن البيئة يوميا يعدل فى أهميته اثر الجروح المبكرة التى أصابت الذات فى أعوامها الاولى .

ايشعر المرء تأنيبا من ضميره عندما ينسب اللوم فى المساوىء التى تلحق به الى غيره من الناس، أو الى الظروف ؟ انه قد يكون على حق ، ولا غرو ، فى اسناده اللوم الى الغير ؛ فينبغى أذن الا يخالجه شعور بالاثم من جراء هذا الخاطر . فالبيئة التى تهيئها لنا حضارة هذا العصر لم تنشأ خصيصا لاجل اسعاد الانسان . ومن اليسير أن يعثر المرء على « كبش فداء » بين العوامل الضارة فى بيئته . ومن الراجح أن الظروف كانت تحول على

---

(١) العصاب الآلى اوالوتيرى automation neurosis : تسمية اضافية ابتكرها المؤلف لعصاب القهر أوالتسلط compulsion neurosis وسوف نرى أيضا أنه أطلق على هذا العصاب نفسه أسم « عصاب الاسر أو التقييد » captivity neurosis . أما الفائدة من تلك التسميات الاضافية فهى أنها توضح منشأ الاضطراب . فعبارة العصاب الآلى أو الوتيرى » تنم عن أنه ناشىء عن الحياة التى تسير على وتيرة واحدة . وعبارة « عصاب الاسر » تنم عن أن مصدره السجن او التقييد الذى لافكاك منه .

(٢) الجراح النفسية psychic traumata

الدوام دون تحقيق رغباته تحقيقا كاملا . بل ومن الجائز ان أفرادا آخرين او جماعات أو « القدر » وقفوا بمثابة سد مانع حال دون باوغ المرء مرتبة النضج فى نمـوه النفسى . فينبـغى مـن ثم الا يسـاورنا الخجل ان عمدنا الى ابعاد اللوم عن انفسنا . ولـكن حذار أن يرى المرء « كباش فداء » حيث لاشىء منها اطلاقا. وليتبين عوامل البيئة التى افضت حقـا الى ما لقيه من احباط او فشل ، على الا يغفل فحص استجابتـه ازاء تلك العوامل الغير مواتية . اذ قـد يكون مبعث الفشل هـو معالجته للعقبات بأساليب خاطئة .

وقد نجد اسلوبا أفضل نطرق به معالجـة تلك الصعـوبات الخارجية اذا نحن تفحصناها وبانت لنا طبيعتهـا على وجه أكثر وضوحا .

تتميز بيئتنا المعـاصرة بظاهرتين متناقضتين. فأحيانا نرى تدقيقا زائدا يتبعه بعض الافراد فى اتباع النظام . بينما نشاهد فى مواضع اخـرى نقصـا مفرطا فى المحافظة عليـه . ويصل هـذا التضـارب البين فى الاتجاه الى حـده الاقصى فى مثالين متطرفين يقع كـل منهما عنـد نهـاية من المقياس : وهما « العصـاب الآلى أو الوتيرى » ، وهو الذى ينشـأ عن الحياة التى تسير على وتيرة واحـدة و « عصاب الازاحـة » وهو عصاب الشخص الذى انتقل وضعه واقتلعت جذوره من بيئته الاصلية ففقد القبضة الحقيقية على مجرى حياته وزمام أمره .

وتقع فيما بين هاتين النهايتين كافة الاتجاهات موزعة على مختلف درجات المقيـاس شتى الاضطرابات التى تنشأ عن البيئة وكذا يمثل كل فرد منا الى حـد بعيـد مزيجا من ذينك الطرازين المتناقضين المتطرفين .

ولنقم اولا بتحليل ماسميناه « بالعصاب الآلى » ، وسوف نتناول فى الفصل القادم الظاهرة المضادة ، الا وهى «مركب الازاحة» أو « عصاب الشـخص المنتقـل الوضع » ومشكلته التى تدور فى

أعماقه هى افتقاره الى أى ترتيب او نظام . أما الوتيرية فمعناها الفيض الزائد من النظام والترتيب .

ان الحضارة الآلية التى نعيش فيها تفضى الى خلق طراز من الناس يعسر أن نتخيل له وجودا فى أى عصر آخر . خذ مثل العامل الذى يجمع أجزاء الآلة من الشريط المتحرك ، أو الموظف الذى يدير الآلة الحاسبة . ان الانتاج الصناعى يتجه يوما بعد يوم ليغدو أكثر شبها بشريط التجميع ولا يزيد الفرد الواحد من تلك الالوف العديدة من البشر عن كونه حلقة اتصال بين ما تنتجه احدى الآلات وما يسلم الى أخرى لاتمام تصنيعه .

ولا يكاد التقدم ينتهى من ابداع عملية من عمليات التخصص الصناعى، حتى يستبدل الانسان العامل بآلة «مناولة» جديدة ، أو جهاز « تلقيم » مبتكر متقن التركيب . وبذا تتم التلقائية فى عملية الانتاج . ولا اعتراض على هذا التطور طالما بقيت لدى المستهلكين قدرة على استنفاد المصنوعات المنتجة .

غير أن تلك الحال يتولد عنها شعور خفى بالحقارة وعدم النفع فى نفوس أولئك الافراد القائمين بعملية الانتاج ، فهم يمثلون أثناء قيامهم بالعمل جزءا من تلك النمطية الرتيبة التى لامهرب منها حتى أنه ليتعذر الاستغناء عنهم طيلة ساعات العمل الثمان ، بيد أنه من الميسور جدا استبدالهم فى الاطار العام الذى يمثله التقدم الصناعى الذى يتجه نحو التلقائية الشاملة . ان ذلك التوتر المزدوج يخلق مزيجا عجيبا من الشعور بالاستقرار والشعور بعدم النفع ، يصبغ بصبغته حياة الكثيرين فى عصرنا الراهن .

**ان الحياة المنظمة تنظيما مفرطا تفضى الى اضطراب النفس.**

افيبدو على قولنا هذا مسحة من التناقض ؟ يعود ذلك بأذهاننا الى قصة الرجل الساذج الذى أصيبت زوجه بانهيار عصبى واخذت تهذى وتتوهم أوهاما كاذبة ولما سأله الطبيب عن السبب الذى يعزو اليه تلك الاضطرابات فى الغالب ابدى أنه يعجب لتلك الاضطرابات ولا يتصور باعثا للأفكار الجنونية

التى تنتابها . اذ انها على حدقوله لم تكدتفارق المطبخ طيلة السنوات العشر الاخيرة .

فكيف يؤدى النظام الرتيب المحكم الى وقوع اضطراب ؟

انك ان راقبت الدب القطبى فى حديقة الحيوان لكان هذا الذى تشاهده مثالا واضحا لما يسمونه « عصاب التسلط أو القهر » . يظل الدب يركض داخل قفصه فى طريق واحد لا يتغير طيلة ساعات متوالية ، ويدفع براسه، دائما فى نفس الاتجاه نحو ركن بعينه ويمد مخلبا معينا بنفس الحركة طيلة الوقت . وهو لا يغير من سرعته ، ولايحيد عن سبيله أبدا . وهذه الحالة التى فى وسعنا أن نسميها ايضا «عصاب الاسر» قد تفضى الى سلسلة من الاضرار المختلفة ، ابتداء من الالتهابات الجلدية التى تتسبب من الحك المتواصل فى بقعة واحدة من الجلد ، الى حالة من الاكتئاب العميق ، أو حتى الاضراب عن الطعام الذى يفضى الى الموت .

فان تبدت على شخصية المرء علامات الجروح النفسية ، او اتضح له أن ايقاعا رتيبا لاينفك يتردد جامدا فى حياته على وجه مصطنع لايمت الى الطبيعة بصلة، وان الدروب التى تطؤها قدماه فى حياته اليومية باتت خلقة باليةمن فرط تكرار الدوس الرتيب ، فليعلم انه أسير قضبان تحتجزه فى سجن غير منظور ، وان الاطار الفعلى لحياته الشخصية والاجتماعية لا يتفق مع الامانى التى يصبو اليها فى صميم نفسه ، حتى انه بات يشعر بالضيق وعدم الارتياح على الدوام . **وقد يتدهور الضيق الى ما هو اسوأ فيغدو مرضا .**

يتميز الكثير من اوجه نشاط هذه الحضارة بمفعول قسرى اشبه بمفعول القفص الذى اسلفنا ذكره، والذى سجن بداخله الدب القطبى . فالعامل الفنى مثلا ، يهب من نومه مستيقظا فى السادسة صباحا ، ويسرع بارتشاف قدح الشاى فتكون الساعة ٦,٢٨ بالضبط، ثم يحيى اهل بيته قبل خروجه من الدار فتصبح الساعة ٦,٣١ ، ويقفز الى الحافلة ( الاوتوبيس )

فيستقلها الساعة ٣٥ر٦ ليلحق بقطار الضواحي الساعة ٥٠ر٦ الذي يقله الى عمله . وفي المساء يكرر تلك السلسلة نفسها من جديد بترتيب عكسي . ان مثل هذا النمط الاجباري الرتيب من المعيشة قمين بأن يورثه عصاب الاسر او التقيد ، وخاصة ان كانت الاعمال التي يؤديها في وظيفته من شأنها ان تقتل فيه روح الابداع . وفي الحالات الخفيفة يخنق فيه هذا التسلط الاستعداد والقدرة على تهذيب النفس وترقيتها ثقافيا . وللاسف الشديد لا يرى الكثيرون في هذا الامر شيئا خطيرا . اما الحالات الشديدة فيفقد فيها المرء القدرة على الافادة والاستمتاع بأية عطلة ينالها من عمله . وقد يؤدي هذا النمط من المعيشة الى الاكتئاب ، وان تضافرت معه عناصر أخرى فقد يؤدي الى حالة من الانهيار العصبي :

ان حضارة الصناعة والاقتصاد التي نحن فيها تتضمن اجبارات أو ( تسلطات ) تتمثل في توحيد المقاييس والمعايير ، وفي امكانها الاتيان بأعراض شديدة الشبه بالاعراض العصبية التي تنتاب الدب القطبي وهو في الاسر . ولا يقتصر قيام تلك الاعراض على أساليب المعيشة في العصر الحديث بأية حال . اذ لو تأملنا مثلا التدريبات العسكرية التقليدية المأخوذة عن عصور سالفة ، نرى أنها تؤدي هي الاخرى عند بعض الافراد الى اضرب بعينها من عصاب القهر والسلوك الشاذ والاستجابات الشرطية . فان ربط الاوامر الشفوية باستجابات معينة يغدو اجباريا ، حتى عندما يجرى تطبيقه في الحروب وغيرها على القتل وازهاق الروح ــ روح الآخرين أو روح الفرد نفسه . وتسير بالمثل أوجه نشط عديدة في الحياة المدنية وفق نفس المبدأ ، الا وهو مبدأ الاشراط القسري . فان أخذ المرء في مراقبة بيئته من تلك الزاوية لتكشفت له تسلطات عديدة منشؤها الافعال المنعكسة

( او الانعكاسات ) الشرطية (١) ، حيث لايخطر ببال أنه سيجدها .

ان مدنية عصرنا الراهن تفخر بما تنجزه من أعمال اساسها الادراك العقلى ، الا انها لكى تاتى بتلك الروائع تنشىء فى اغلبية السكان عادات وانعكاسات آلية لتستخدمها لبلوغ تلك الاهداف ، فتضحى على هذا النحو بالتراث الثقافى الذى يتضمن حرية النفس ، على مذبح الشريط الآلى الذى تتجمع منه اجزاء الانتاج الصناعى ، وذلك لان هذا التراث يبدو عائقا يعترض سبيل الانتاج . ان العامل الذى يشتغل على لوحة التوزيع الكهربائى ، أو اى فرد يقتضى عمله اتباع خطوات جامدة متعاقبة ، لا يملك الا ان يضطرب اذا ما تدخلت فى عمله الاهتمامات العليا او حرية الارادة أو نزعات اللاشعور . فهو يضطر ، والحالة هذه ، لان يكبت تلك النزعات فى سبيل الاحتفاظ بوظيفته ، فيظل بذلك حلقة آلية يركن اليها فى سير العمل ويوثق بها . وعلى هذا النحو ينزع الفرد الى الوتيرية ويغدو شبيها بالمتاع الثابت ضمن اطار النظام فى المؤسسة التى يعمل بها .

ومن ابلغ الاخطار التى تنشأ عن اسلوب معالجتنا لمشاكل الحياة المعقدة فى هذا العصر أن المرء يرى نفسه مضطرا لجعل أسلوبه فى عمله آليا كى يحرز الجدارة ويصيب نجاحا . وتمثل تلك الآلية ذاتها « أجبارا » يفقد المرء استعداده لأن يحيا حياته الاصيلة غير المصطنعة . وتلك معضلة مروعة ولا ريب .

لقد أصبح الانسان فى وقتنا هذا مقيدا او «مشروطا» بعقارب الساعة : واضحت تلك العقارب وكأنها اصبع القدر التى تأمر فتطاع . فيستشعر المرء ضيقا لو أن ساعته توقفت ، حتى فى يوم عطلته واثناء سيره للتريض خاليا من كل عبء ، ويبادر بالاستفسار عن الوقت ليصحح من موقفه ، ويجيل البصر فيما

---

(١) الانعكاسات او الافعال المنعكسة الشرطية conditioned reflexes

حوله ، ناظرا الى الخلق : وهو فى نزهته ووقت فراغه ، خوفامن ان يكون قد تأخر . وهو لايدرىعن أى شىء تأخر ، بل يرى أنه تأخر وحسب . وهذا كله لايعنىسوى أنه اضحى فريسة لعصاب القهر أو التسلط . فهو لايجرؤعلى ترك حياته تسير وفقإيقاعها الخالص الاصيل الذى يروق لها،ولا يثق فىأن لاشعوره فى مقدوره أن يدير دفة يومه .

ولنخلص فى أقتضاب الطريقة التى يعمل بها الفعلالمنعكس الشرطى ( على النحو الذى اتبعهبافلوف فى تجاربه ) : لو أن المرء قام باطعام كلب ، واطلق فىوقتاطعامه رنينا خاصا ، فسوف يربط الحيوان بين الصوت وبينالطعام . وبمرور الزمن سيكفى ان يطرق سمع الكلب رنينالصوت لكى يفرزعصارات الهضم من غدد المعدة والفم ، وذلكدونانيشاهدالكلبطعاما أوتصل اليه رائحة طعام . فهو يسلك لدى سماعه الصوت مسلكا مطابقا لمسلكه القديم عند تقديم الطعامله . وهذا المسلك انما هو رد فعل ينبعث من اللاشعور .

وتحتل عقارب الساعة عندالانسان وظيفة رنين الجرس ( او المؤثر ). وبخلاف عقارب الساعةفان المرء يستجيب مثلا الى اشارات المصنع أو المكتب الذىيعملبه ، أو الى « كلام الناس » والى الاعلانات التى يشاهدها فىالصحف وغيرها ، ( وبالسخف هذه الاستجابة الاخيرة ) .

يشتغل حشد من الناس لاعداد له بالاعمال الآلية او التى تسير على وتيرة واحدة . وليسأمامهم من سبيل يجنبون به انفسهم مخاطر هذا العصاب سوى حفظهم اللاشعور ( وهو اثمن ما فى النفس ) بمنأى من تدخلالعمليات العقلية الخاصة بالعمل- فيدخر المرء فى نفسه مكانا خفيا يستبقيه محتجزا ، خلوا من مؤثرات الحضارة ومشاغلالعمل.اذ ان الفرد يفقد ولا ريب قدرته على الرضى والسعادة ان استحوذت علىقواه الحيويةاجواء

الصناعة أو الاقتصاد أو شريط التجميع أو دورة انتاج السلع واستهلاكها . وهي دورات ليس لها من نهاية ، وينسب الناس اليها قيمة تفوق قدرها الحقيقي بكثير .

واذن فمن واجب المرء ان يحفظ اللاشعور بمنأى من تدخل الدوامة الآلية الصماء التي تلازم مجرى المدنية ونبضاته الملزمة المتعاقبة ، وان يدخر داخل نفسه منطقة خاصة تبقى على فطرتها على الدوام .

اجرى البعض تجربة معملية قاسية ، فصل فيها رأس الكلب عن جسده ووصلت بالراس مضخة تحمل اليها الدماء . فظل الراس حيا عن طريق الدورة الدموية الصناعية ، وظل يبدى بعض الافعال المنعكسة . فكانت الغدد اللعابية تطلق افرازها ان قربت من الراس قطعة لحم . ومن الجائز أيضا أن تكون تلك الراس قد خالجتها بعض المشاعر عند اقتراب كلب من الجنس الآخر . ولنا ان نحسب انه بمرور الزمن يغدو الراس متوافقا مع موقفه الجديد فوق منضدة المعمل .

ترى اقى استطاعة المرء أن يتصور أيامه المقبلة موصولة بجهاز دورة دموية اصطناعية ؟ كلا وبكل تأكيد .

انه فى أمكان المرء أن يفطن الى نذر العصاب الآلى فى نفسه فمن الاعراض التى تنم عنه أن المرء يرى نفسه فاتر الهمة متخاذلا أن تطلبت الظروف منه قيامه بعمل غير مألوف . ومنها ان المرء يفتقد فى نفسه روح المباداة والاقدام والمغامرة ، وتضيق أعصابه باقل انحراف عن المألوف . ويجدر به عندئذ أن يستطلع رأى أصدقائه فى هذا الشأن ، ويرقب رأى رؤسائه ومرؤوسيه ، فيعلم ما ان كان هؤلاء يعتبرونه «شيئا ثابتا» ، وهل يعهدون فيه شخصا يمكن التنبؤ بمسلكه : بمعنى ان كل فعل يقوم به ان هو فى الحقيقة الا رد فعل .

فان صحت عزيمته واتجهت رغبتـه الى انهـاء ما يخيم على معيشته من جمود وتكرار ، فمـا عليه الا أن يطلق العنان لخفقات الايقاع (١) الطبيعى فى نفسه ، وان يعود بهـذا الايقاع الى نشـاطه الاصيـل وحيويته الطبيعيـة ، ويحرر ردود الافعال التى اصبحت موثقة بالروتين من اغـلالها . اذ ينبـغى أن يستعـيد استقـلال لا شعوره وانفصاله عن القافيـة الجامدة التى يبدو أن نشـاطه المهنى قد فرضـهـا فرضـا على اسلوب حياته .

ان تلك الحال التى أضحت حياته فيها سلسـلة من الافعال المنعكسة (٢) الشرطية (٣) ينبغى اذن أن تنتهى . والطريق الى انهائهـا هو أن يتعلم ازالة « الاشتراط » من تلك الافعال المنعكسة .

وغنى عن البيان أن المرء لا قبل له بالتخلف عن مواعيد العمل ، وبالتضحية بمستوى كفاءته من أجل حالاته المزاجيـة . وليست مثل هذه التضحية أيضا من الامور اللازمة . ان فى مقدوره أن يبـدأ بازالـة الاشتـراط من أفعـاله الخاصة ، بأن يشرع فى فك القيود التى تربطها بعقارب السـاعة ، وليكن على سجيته فى معيشتـه الخاصـة ، وليحقق وجود ذاته الحقيقية ، وسيترتب على هـذا أنه يغدو فى عمله أيضا شخصية أقوى تأثيرا وأكثر وضوحا ومهابة .

ولانهاء الاشتراط وتحقيق الذات الحقيقية ننصح أن يبـدأ المرء أولا بتعديلات سهلة تصادف منه قبولا فيتحدث مع اسرته مثلا على مائدة الافطار بدلا من تلاوة جـريدة الصباح على المـائدة ،

---

(١) ايقاع rhythm (٢) الفعل المنعكس reflex هو الاستجابة الآلية أو التلقائية التى تستجيب بها العضلات أو الغدد استـجابة مبـاشرة ازاء مـؤثر stimulus خارجى

(٣) الفعل المنعكس الشرطى conditioned reflex هو استجابة مرتبطة بشرط

ويبدل من الوان طعامه ، فيجرب أطباقا غير مألوفة ، وينصرف عن عادة الافتتان بالاسماء الرنانه والعلامات المسجلة ( الماركات المسجلة ) ، وهى عادة مسيطرة طالما استعبدت الكثيرين . وليسلك مثلا طريقا جديدة فى سيره الى مقر عمله ، ولو استلزم ذلك منه أن يصحو من نومه مبكرا بعض الشيء . وليرقب انماط عاداته الشخصية محاولا تعديلها : كأن يقلع مثلا عن بدء الحديث كل هنيهة واخرى بكلمة (يعنى...)، ويتخلى عن استخدام نفس المجموعة بعينها من الالفاظ ومفردات اللغة . فلا يحجم او يعتريه التردد عند استعمال الفاظ غير مألوفة . وسوف تبدأ افكاره عندئذ فى اتخاذ مجرى جديد . وليحاول معالجة بعض الامور الاكثر اهمية بأسلوب مغاير عن ذى قبل ، ولو كان فى ذلك بعض المجازفة . وسرعان ما تنشأ لديه عندئذ نزعة الى التجديد فى الاجراءات وشغف بالافكار المستحدثة ، فينظر الى بيئته العتيقة بمنظار جديد .

وما من شك ان ازالة الاشتراط تنطوى على مجهود ذهنى ، الا انه مجهود لا ياتى بأدنى اذى او ضرر . على حين ان الحياة المقصورة على أفعال منعكسة شرطية لا تعنى سوى التخلى عن حرية النفس دون قيد أو شرط .

وقد لا تكون الوظيفة هى التى ترغم المرء على حياة رتيبة تسير على وتيرة واحدة ، يبدو فيها وكأنه واقف امام « شريط التجميع » ، فقد يكون المرء أسير ظروف أخرى خارجية . وأنه ليستطيع التخلص من تلك الظروف بوسائل منوعة ، منها ان يوازن مثلا افكاره السيئة بربطها بأخرى طيبة على النحو الذى اسلفنا بيانه فى الفصل السابق ، فيفكر فى شيء طيب كلما طرأ له خاطر بغيض .

وتسنح الفرص على الدوام فى كل بيئة سوية ذات ثقافة لان يعدل المرء من انعكاساته الشرطية ويغير منها حتى تتضمن تصرفات صحيحة نافعة .

فان كانت حالة المرء تشير الى أن اسلوبه فى المعيشة والتفكير قـد اضحى وتيريا فليعكف على دراسة الفصول التالية من هـذا الكتاب ، وخاصة تلك لتى تبحث فى « الـلاتركيز (١) » ، وتلك التى تخوض موضوع الايقاعات الحيوية (٢) . وعليـه أن يتجنب السلوك الجامد المتشبث بالرسميات ، اذ ينزع هذا السلوك الى التدهور دوما نحو ما هـو أسوأ فيتخـذ آخر الامر صورة « التسلط أو القهر (٣) » . كما ينبغى الا يتقبل القضـاء والقـدر تقبلا سلبيا . وليلق باله الى مـا حـوله فيرى جمـال الطبيـعة وروعة الفن . ولسوف تبعد تلك الاشياء ذهنه عن الانشغـال بهموم المهنـة ومتاعبهـا . كما ان الاشتغـال بالهـوايات ذات امر لا يستهان بنفعه فى هذا المضمار .

ولايفوتنا أن نذكر ان الارق من أسوأ اعراض العصاب الوتيرى . وفى مقدور المرء عندما يستعصى النعاس عليه ان يجرب الاختبار الآتى : وهو ان يغمض عينيه بعد أن يأوى الى فراشـه ، ويبتسم وليس من الضـرورى أن يكـون هناك اى مبرر للابتسـام ، وكل ما عليه هو أن يرسم على محياه ابتسامة هادئة متراخية . وبطبيعة الحال فهو مشرط ومعتـاد على اتجاه عكسى : اى ان الابتسامـة تأتى عادة عقب احساسه بالسرور والنشوة . الا أن هذا الانعـكاس الشرطى من الممـكن الاتيـان به مقـاوبا : اى انه عنـدما يبتسم سوف يشيع بداخله شعور جميل متراخ . من شانه أن ينفض على الفور التوتر السائد فى نفسه .

---

(١) اللاتركيز decentration (٢) الايقاعات الحيوية vital rhythms

(٣) التسلط أو القهـر أو الاجبار أو القسر compulsion

ان سـلامة المرء تتـوقف الى حدكبير على مدى قدرته على حمـل انعكاساته اللاشعوريةعلى أن تأخذ مجراها الطبيعي .
فان أراد المرء ان يوفق فى حـل العصاب الوتيرى عليـه أن يخلص ذات الحقيقة من ربقة ايقاعات البيئـة المستبـدة الدائمة الـدوران فى دوامـة عاتية . ولن ينجو من دائرة الخطر مـا ينـأ باللاشعور بعيدا ، وحينئذ يحياذلك اللاشعور فىإيقاعاته الخاصة به ، ويخفق بنبضـاته الاصيلة ،ويتنفس تنفسه الطبيعي فى حرية تامه .

ان تخليص اللاشعور من ضغط «جدول الاعمال» والبرامج التى تتحكم فى المعيشة ، وحمـله علىاتباعنواميسه الطبيعيةلشرط اساسى لابد من توفره كى يظفـرالمرء بشعور السكينة والاحساس بانه انسان حر . وهذا الاحساس هو الغـاية التى يهـدف اليهـا استكشاف الذات .

# ٩

## عصـــاب الازاحة ( أو عصـــاب الشخص المنتقـــل الوضـــع [(١)] )

بحثنا فى الفصل السـابق أحد النقيضين اللذين يقعان عند طرفى المقيـاس ، وهو العصـــاب الآلى . وسنبحث فيما يلى النقيض الثانى .

ولنفرض أن القـارىء ، أو شخصا ما ، لم يجد فى الصورة التى اسلفنـا وصفها فى الفصل السابق عن أسير الوتيرية وضحية الاجبار والتسلط أعراضا شبيهة بمتاعبه . فقد تكون الاعراض التى يشكو منها غير ناشئة من تشديد جائر فى اتباع النظام وانما تنم على النقيض من نقص مخـل فى اتباعه . وعندئذ تكون استجاباته أقرب شبها لاستجابات «الشخص المنتقل الوضع» . ولنحاول فيما يلى تشخيص الحالة لنتبين وجود هذا الاضطراب من عدمه .

مثل هذا الشخص قد لايكون ممسكا بقبضة حقيقية على زمام حيـاته ومجراها . وقـد تكون عوامل البيئة ، وهى التى وجدت فى الاصل لحمايته ، قد انقلبت عليه ، وتحولت الى قوى معادية كأنمـا بمفعـول السحر . فغدا الشك يساوره فى المبادىء والقيم التى اعتنقها أسلافه وقبلوها دون سـؤال أو مناقشة . لقد اقتلعت جذوره وفارقت تربتها . كما أنه فى الوقت نفسه لا يأنس فى نفسه القوة وعدم المبالاة ليحيا حيـاة الذئب الوحيد .

قـد نعثر على حالات من عصاب الشخص المنتقل الوضع بين الاثرياء ، كما نلتقى بها بين الذين انتقل وضعهم حقيقة فباتوا يحيون فى شدة وضنك كالبضائع الطافية على صفحة الماء بعد غرق

---

(١) عصاب الشخص المنتقل الوضع **Displaced person's neurosis**

السفينة . ويكثر امثال اولئك فى أعقاب الحروب والقلاقل ، ويتزايد عددهم مع الكوارث والنكبات التى لا تفتأ تتجدد . وفى أيامنا هذه يشيع عصاب الشخص المنتقل الوضع شيوع الصداع النصفى فى الازمنة الهادئة .

وكما فعلنا فى حالة الدب القطبى الذى أصابه عصاب التسلط ، نسال القارىء عذرا ان عمدنا فى هذه الحالة بالمثل الى مقارنة المريض بحيوان آخر .

لقد افاض علماء النفس فى دراسة العصاب عند الحيوان ، فتيقنوا من نتيجة واحدة ، وهى أن الحيوان يصاب بالسلوك العصابى عندما يواجه بمشكلة مستعصية الحل .

ونورد فيما يلى بيانا مقتضبا عن بعض التجارب التى اجريت فى هذا الشان ، زيادة فى الايضاح :

ان لدى الكلاب من الذكاء ما يكفى لادراك الفارق بين الدائرة والمثلث . ومن المستطاع تدريبها بحيث تبحث عن الطعام أن اخفيناه تحت رسم دائرة ، وتظل فى حالة من عدم الاكتراث ان قدمنا لها مثلثا . فبعد فترة من التدريب نراها تهب مقبلة كلما شاهدت دائرة . ومن المستطاع أيضا تدريب الكلب على أدراك الفارق بين الدائرة والشكل البيضاوى ان كان هذا الاخير ممتد الطول بما فيه الكفاية ، كأن يكون على هيئة ( السجق ) أو بيضة الدجاج غير انك ان قدمت له أشكالا بيضاوية تشبه الدائرة اكثر فأكثر فان ملكته هذه ستتوقف آخر الامر . الا انه عندما يواجه بمهمة الاختيار التى تستعصى عليه ، وهى التى تتطلب منه التمييز بين دائرة وبين شكل بيضاوى يكاد يشبه الدائرة ، فانه لن يقبع فى مكانه فى غير اكتراث ، كانما يعلن لسان حاله أن المهمة أصعب مما فى استطاعته ، بل ستتبدى عليه الاستجابة التى يسمونها « تفاعل

النكبة (١) » وهى رد فعل نموذجي مثير شديد الوطأة يأتى عند مواجهة المشكلات المتعذرة الحل. فتنتاب الحيوان حالة من الهياج وافلات الزمام ، ثم تتدهور حالته الى اكتئاب عميق ، وتختفى فجأة سائر أفعاله المنعكسة الشرطية ، ويصبح الحيوان فى جملته عديم النفع .

ولقد قام علماء النفس باجراء تجارب مماثلة على حيوانات اخرى منها الخراف والفيران الصغيرة والكبيرة فوجدوا ان تفاعلات النكبة تظهر دائما كلما واجه الحيوان — الذى سبق أن تلقن الدرس جيدا — صعوبات فى مهمته تتزايد الى الحد الذى لا طاقة له باحتماله ، وعندئذ يبدو الحيوان وكأنه يتعذر عليه أن ينقل انتباهه إلى شيء آخر . وبدلا من ان نصيبه المهمة الصعبة بمجرد حيرة وارتباك ، فانها تحطم الحيوان وتدمره تدميرا .

مثال : تم تدريب جرذ على ان يميز بين بطاقات من أوراق اللعب ذات الرسومات المتباينة ، مع استخدام طعم غذائى كجزاء للاختيار الصائب. وعندما قدمت اليه بطاقات يستعصى عليه تمييزها كان يقفز فى قفصه بجنون ويلبث على تلك الحال الى ان يصاب فى النهاية بتصلب عصبى (٢) وهذه حالة تكاد تشبه الموت تظل فيها سائر إطرافه متخشبة. كما أن حيوانات اخرى كانت تصيح بشدة ودون وعى ، وتصاب بتشنجات وترفض كل طعام . وحينما يعاد مثل هذا الحيوان بالتالى الى رفاقه القدامى فى القفص المشترك كان يتعمد منسحبا عن زملائه . ثم يتهاوى فى حالة اكتئاب يغدو فيها منعزلا عديم التآلف . وعلى الجملة فانه يبدو فى حالة يرثى لها .

---

(١) تفاعل النكبة catastrophe reaction

(٢) تصلب عصبى أو هستيرى catalepsy

ولم يقم علماء النفس بتجارب مماثلة لهـذه على الانسان بطبيعة الحال . بيد أن الساسة قاموا . ويشير الواقع الى ان بعض الاضطرابات العصابية التي تصيب الانسان تبدو ذات شبه عجيب بتلك الاعراض سالفة الذكر التي تنتج صناعيا فى الحيوان بتأثير الصراع الممتنع الحل .

ونلاحظ ظواهر ثلاث لهـا دلالتها الهامة :

اولا : لا يقع الحيوان فريسة لحالة عصابية طالما كانت بيئته التى يعيش فيها مناسبة له وتلائم احتياجاته الحيوية . كما أن توازنه الداخلى لا يتعرض للضرر الا اذا أجرى تدريبه على اهداف لا صلة لها بحياته الطليقة الطبيعية . أى أنه لن يكون عرضة لخطر العصاب الا بعد أن يخضع من قبل لما يمكن ان نسميه ( دون تهكم ) « بتأثير التهذيب أو التثقيف » .

ثانيا : ان واجه الحيوان معضلة يستعصى عليه حلها فانه لن «يهون على نفسه ولا يبالى» ، ولن يظل منتظرا في يأس ، أو يتفلسف بطريقة أو بأخرى ، وانما يحس بانه مضطر لان يركز اهتمامه على مهمته التى ليس ثمة أمل يرجى فى حلها ، الى أن يتولد عنده ذلك الاتجاه الخالي من كل نفع أو معنى ، الذى يسمونه « تفاعل النكبة » . وهو اتجاه يمثل العجز الكامل ويؤدى الى تحطيم الحيوان نفسه بنفسه .

ثالثا : يظل الحيوان بعد مروره بتلك التجربة الفظيعة عصابيا على الدوام ، ويبقى فاقدا لتفاعلاته السوية ، وردود أفعاله الشرطية ، وعاداته المكتسبة . وسوف يظل مثل هذا الحيوان مرتابا ، متشككا ، مؤثرا البقاء بمنأى عن خلانه فى غير الفة .

ونستخلص من تلك التجارب الملاحظات والقواعد الآتية :

١ – ان المؤثرات التهذيبية والتمدنية تجعل الكائن الحى عرضة للاضطرابات العصابية .

٢ – لن تتأزم الامور وتستحكم المخاطر طالما ظل « السلوك المثقف » يواصل خدمة الغايات النافعة المطلوبة التى تطيب بها النفس .

٣ – بل تتأزم فقط عندما ينقلب التهذيب ( او المدنية ) الى النقيض أى الى تهديد ليس له معنى ، والى مهام مستعصية وطرق مسدودة لا تكتنفها سوى العقبات الصارمة . وعندئذ فقط تحل الاعراض العصابية محل العادات المكتسبة النافعة .

ويزداد الضرر الناشىء عن تفاعل النكبة عندما تحل تلك الصعاب بشخص سبق انتزاعه من مجرى حياته اليومية التى الفها وتعودها . ولقد حملنا هذا الامر على استخدام المصطلح « عصاب الشخص المنتقل الوضع » . ان وجود شخص بلا مأوى مستقر ، اذا صحبه احداق الشدائد والملمات ، يؤلف موقفا تتعرض فيه أقوى الشخصيات وأكملها صحة للانهيار السريع . اذ ان ضبط النفس يتعذر اذا لم يكن فى وسع المرء ان يستمد قوة من عاداته القديمة المكتسبة . وفى « تفاعل النكبة » تبدو سائر الانعكاسات الشرطية التى كانت من قبل ذات معنى وكانت لها فيما مضى اهداف حيوية ، تبدو وكأنها طرحت باهمال الى جانب ذلك الانفعال الذى أصبح بين عشية وضحاها مركزا للشخصية بأكملها ، الا وهو تفاعل النكبة . ان التركيز الهائل الذى تتطلبه من المرء تلك المهمة الميئوس منها يستنفد كل قطرة من طاقته ، وبذا تبقى سائر النواحى الاخرى من الشخصية . وكأنما اعتصرت منها كل قوة .

ان مثل هذه المحن قد تنزل فى أى وقت بالانسان . غير ان المدنية تزوده فى العادة ، برغم ما يغشاها من نقائص بالفرص

الكفيلة بسد حاجاته الحيوية والثقافية . وبرغم هذا فان تلك المدنية هي نفسها التي تجعل الانسان عرضة ، بصفة دورية لمختلف الشدائد ، التي منها الحروب ؛ والبطالة الجماعية والتزعزع السياسي الذي يفشي أنحاء متفرقة من بقاع الدنيا .

وتتضخم المحن الشخصية في نظر الافراد ذوي الاستعداد العصبي أو الذين يفنقرون بوجه ما الى ثبات الشخصية ، فتلوح لهم في حجم المتاعب العظمى التي تأتي في ركاب الزلازل والحروب . فقد يفاجأ الفرد بوفاة خل عزيز ، أو تشاء المصادفة أن يكون الشخص الذي اختاره المرء شريكا لحياته مصابا بتأخر جزئي في نموه الجنسي النفسي ، مما يجعله عاجزا عن التجاوب معه عاطفيا . ولن يجدي عزاء الاصدقاء في الميت ، بقولهم أن الوفاة امر طبيعي . وفي حالة الاخفاق في الحياة الزوجية ، لن يفلح في التخفيف عنه قولهم على سبيل المثال ، ان الشريك المختار لم يكن اهلا لما يبذل في سبيله بسخاء من عاطفة وتضحيات ، وهلم جرا . فليس في امكان الفرد أن ينظر الى محنته الخاصة بالنظرة الهادئة المنزهة التي يراها بها العاقل . **فان حصر المرء تركيزه الذهني في المحنة التي يصاب بها يستنفد طاقته النفسية باسرها ، فينتابه من ثم العجز وقلة الحيلة .**

فاي نصح اذن يستطيع التحليل الذاتي أن يسديه الى ضحايا نكبات البيئة في محنتهم .

**ينبغي ، قبل كل شيء ، ان يتجنب المرء تركيز ذهنه على المحنة . ان اي نشاط يبعد انظاره عن مشكلته المتعذرة الحل سوف يكون كالبلسم الشافي لنفسه المضناه .** فلقد كان لمسلك الشهداء في عهد الرومان أساس صائب من علم النفس حينما كانوا يرتلون الترانيم وهم يساقون الى الساحات الرومانية لتلتهمهم الاسود . ان الغناء لم ينقذ حياتهم ، غير أنه جعل ويلات الموت أقل شناعة .

ولقد أتيحت الفرص لكاتب هذه السطور لفحص ومناقشة الكثيرين من الافراد المنتقلي لوضع عندما فتحت معسكرات الاعتقال النازية ابوابها لاطلاق سراح المعتقلين . ولكم كان مفجعا ان ينصت المرء الى أقوال أولئك الافراد عجاف الاجسام ، وقد تكدست الجثث حولهم وعلى صدورها الارقام مكتوبة بالقلم الازرق . واسترعى نظرى على الدوام أن الاسرى الذين اتيح لهم الاشتغال داخل المعسكرات بای نوع من أنواع النشاط المهنى كانوا أحسن حالا ونجا منهم عدد اكبر نسبيا . وكان تفسيرهم لبقائهم أحياء هو أن المشرفين على تلك المعسكرات أبقوا على الاسرى ذوى المهن والصناعات للانتفاع بهم ، اذ كان منهم صانعو الملابس والاحذية وكان بينهم أطباء ، فوكل اليهم رتق ملابس أو أحذية او أجسام زملائهم من النزلاء . وفى رأيى أن انشغال أذهانهم بما يبعدها عما يترصدهم من سوء المصير فى الغد أو فى الاسبوع التالى لم يكن ليقل فى أهميته عما أبدوه من أسباب . فلم يظهر عليهم تفاعل النكبة النموذجي وظلوا خالين من أعراض التخشب ، واكسبهم اللاتركيز حيوية ونشاطا كما أكسبهم الميزة التى ربما جعلتهم مفضلين ، فضحى بغيرهم عوضا عنهم ، وظلوا محتفظين نسبيا بالادراك والتعقل وسط ذلك الجحيم . فأعانوا انفسهم عن طريق اسداء العون الى الغير .. ولربما بدت للقارىء هذه العبارة الاخيرة درسا معاداً ، الا أنها مبدأ على جانب كبير من الاهمية فى الطب النفسى .

وقد لوحظ أن الاطباء والمرضات الذين يؤدون واجبهم فى مكافحة الاوبئة الوبيلة هم أكثر مناعة ضد العدوى من بقية الناس . ومن الجائز ان اجسامهم تكتسب قوة بصفة عامة بفضل انشغال فئدتهم عن الخطر المحدق بهم وعدم تركيز أذهانهم فى الاخطار التى تتهددهم .

وعلى هذا فان النصيحة التى اشير بها فى التحليل الذاتى للوقاية من اضرار النكبات والشدائد هى : **ألا يسمح المرء للاخطار الخارجية ان تغزو شخصيته باية حال فتشغل منها حيزا مركزيا .**

**ويتساوى الافراط الزائد فى النظام فى الاذى الذى ينجم عنه مع الافتقار الى النظام افتقارا زائدا .**

ولقد سبق ان أوضحنا فيما تقدم أن كلا من الحالتين المتطرفتين وهما العصاب الآلى وعصاب الازاحة يقع عند احد نهايتى المقياس اما حالة اى فرد منا فيكون موقعها فى اى موضع من المواضع او الدرجات الواقعة على طول المقياس بين هاتين الحالتين المتطرفتين . فحياة الفرد العادى لايجرى مجراها فى أغلب الاحيان بالرتابة والتلقائية التى تسود العمليات الوتيرية . ومن جهة اخرى نامل طبعا الا تكون جذورها قد اجتثت من بيئتها المعتادة ، اى انها لم تقتلع بفعل الاحداث والخطوب كما يحدث فى حالة الشخص المنتقل الوضع . الا ان الفرد ، مادام يعيش فى القرن العشرين ، فلا مفر من ان تصطبغ مشاكل بيئته بصبغة أحد هذين الكابوسين الجبارين اللذين يخيمان على هذا العصر الحديث الذى نعيش فيه .

ان تلك العبرة التى تلقناها عمليا من فحص هاتين الحالتين المتنازمتين اللتين هما على طرفى نقيض يسرى مفعولها أيضا على سائر المؤثرات الخارجية الضارة الصادرة عن البيئة . فعند مواجهة المحن يستلزم الامر ان يبدأ المرء اولا بالتغاضى عنها اى ابعاد ذهنه عنها ، ثم تاتى عقب هذه المرحلة الفترة التى يتعين على الفرد فيها ان يهضم الامر بالتأمل وامعان الفكر . ومن واجبه الا يتيح للحوادث المؤلمة أن ينفذ اثرها الى أعماق لاشعوره الى الحد الذى يغوص فيه فتفقد الذات الواعية أثره وتعجز عن اللحاق به وتفهمه . اى انه يجب الا يحاول المرء « نسيان الموضوع » وكبت

احساسه بأن ضربة مؤلمة اصابته،بل ينبغى أن يعترف بينه وبين نفسه بما أصابه وآلمه ، والا فانالجرح سيتفاقم أمره ويستشرى فى اعماق نفسه الدفينة .

ومن الواجب ألا يتطرق اثرالبيئة السيء الى لب النفس فيتأصل فى جوهرها ، ويستعصي فيما بعد التخلص منه . كما ينبغى أن يستعيد المرء قدرتهعلىتصريف (١) العقدة النفسية — على حد تعبير التحليل النفسى ، اوعلى « طرد الداء مع العرق » ، كما يقول المثل الدارج .

ومن الاهمية بمكان الا يداخلنا الخوف من اللاشعور فتلك قاعدة أساسية من قواعدالتحليل الذاتى تتحقق فائدتها بوجه خاص عند مواجهة الاثرالذى يتخلف عن نكبات البيئة ويأتى فيأعقابها . فمنالخطأ المبينأن يدفن المرء ذكرى النوازل والخطوب دفنا محكما بحيثتسدالمنافذ الى ذاكرته خلالها بحجر «عقلى» كبير الوزن . ان اللاشعورلا يتحمل معاملة المرء له معاملة القبر الذى توارى فيه الموتى .

وبايجاز : على المرء أن يعمدأثناء الخطوبوالمحن الى التغاضي. كما أن عليه بعد مرور الشدائدوانقضائها أن يأخذ بالتفكيرالواعى المتمهل . فهاتان هما قاعدتا لتحليلالذاتى فيمناضلة الجروح النفسية التى يفرضها العالمالخارجى على الانسان فرضا .

وسبيلنا اليأحراز تلك القدرات والملكات هو أن نتعلم الطريقة الفنية المسماه « باللاتركيز » ،وهي التى ستكون موضوع بحثنا فى الفصل القادم باذن الله .

---

(١) تصريف ( الانفعال ) abreaction

# ١٠

## التركيز واللاتركيز

أتابنى ألم الاسنان ذات يوم فتوجهت الى الطبيب ، واشتد بى الالم بينما انا فى طريقى اليه الى حد أصبت فيه بغشاوة فى البصر . وكنت اقود سيارتى . ان التوقف بالسيارة ما كان يفضى الا الى مزيد من الالم . وفجأة طرأت لى هذه الفكرة : «ماالخطب فى ان تصاب سنة واحدة بالالم؟ ان لديك ثمان وعشرين سنة اخرى ، وكل واحدة منها فى حسن حال . ماذا تكون الواحدة ازاء ثمان وعشرين غيرها ؟ »

واغتبطت بهذه الفكرة التى اعانتنى على مقاومة الالم خلال المسافة الباقية من الطريق وهونت على الامر .

وفضلا عن هذا فقد كانت تلك التجربة اختبارا ذا قيمة فى اللاتركيز .

ان الحياة وحدها هى التى تستطيع التحكم فى احداث الحياة.

ولكى يقوى المرء على مغالبة مشاكل المعيشة يلزم ان تظل النفس فى حيوية تامة ، لا تتخلل ثناياها اجزاء ميتة أدركها اليبس ولحقها الجفاف . ان النفس فى حاجة الى التنفس أسوة بالبدن اى الى مايشبه الشهيق والزفير.

ان للنفس ايقاعا حيا واضح العبارة ، منظوما . وليس ثمة وصف يوصف به ذلك الايقاع افضل من لفظتى التركيز واللاتركيز (١) .

واهمية التركيز معروفة ، اذ لا تكاد توجد مسألة يتيسر حلها بغير ان يركز المرء ذهنه فيها. وفى خلال جلسات التأمل

---

(١) التركيز واللاتركيز . concentration and decentration

التحليلى تنشأ الحاجة الى التركيز الواعى التام بصفة دورية . وكما أن المرء لايستطيع الشهيق على الدوام فانه بالمثل ، من الناحية النفسية فى حاجة الى التراخى واللاتركيز ، الذى فيه تسبح خواطره منسابة ، فتنصرف عن جبهة الوعى الامامية القاسية لتواصل نشاطها فى مكامن اللاشعور .

واللاتركيز اسلوب فنى تمس الحاجة اليه ويزداد نفعه عند التعرض للاذى والالم والخسائر . وفى الامكان وصفه بأنه «اللامركزية النفسية » . غير انه ، على وجه الدقة، هو الجزء المكمل للتركيز. ولذا فلا مناص من صياغة اسم خاص به ، هو لفظة «اللاتركيز».

ولكى يلقن المرء منهاج اللاتركيز ويملك ناصيته عليه أن يبدأ بالاحتفاظ فى ذهنه بفكرة ما، بينما يقوم عقاله فى نفس الوقت بالاشتغال بمسألة مغايرة .

وفى امكان الفرد أن يخفف من حدة وقع اية صدمة او اصابة عن طريق علمه (أو اعتقاده) بأن النفس لايمكن الحاق الاذى بها . وفى اللحظات الحرجة والمواقف الكريهة ، وعندما تحدق الاخطار به ، نوصى أن يكون قد استظهر احدى العبارات ليسعه تردادها لنفسه ، كقوله «ان تلك المشكلة لاتعنينى فى حقيقة الامر» أو « انى أبعد من أن يمسنى هذا » .ولا داع لان تكون تلك الالفاظ بنصها ، اذ أن الهدف هو أن يكون بيد المرء احساس محدد شديد الوضوح ، مفاده : « ان هذا الامر بعيد عن شخصى فانى له أن يمسنى أو يدهمنى » .

وسيحقق المرء كسبا مذهلا اذا تيسر له حمل موارده النفسية الباطنة على التحرك بطريقة تلقائية فى خدمته بتأثير عبارة قصيرة من هذا القبيل . ان فى مقدوره أن يحقق اللاتركيز طيلة استمرار التهديد ( أو الاغراء ) بوساطة ترداد عبارة واحدة ، المرة تلو المرة .

بل فى امكانه أيضا ايقاف الالم البدنى نفسه ايقافا يكاد يكون تاما لو أنه تشبث بهذه الكلمات الاربع : ( انه لأمر سطحى محض ) ، اذ ان اللاشعور سيبادر بتعلق بذلك الايحاء الذاتى قبل نتهاء الالم بوقت طويل .

وثمة أمثلة للايحاء الذاتى تمتاز بانها تمثل الحقيقة فى سائر الظروف ، وهاك نماذج منها : « سوف يزول هذا الامر وينتهى » او « لن يدوم ذلك الشىء ولن يبقى أبد الدهر » .

واكاد اجد نفسى مدفوعا لان أوصى باستخدام المسبحة ، وهى عادة مارسها الانسان اجيالا كثيرة فى الشرق والغرب ، وبها يردد المرء حكمة بعينها مع كل حبة تمرق بين انامله .

غير أن المرء ابان الطوارىء يغدو فى حاجة الى كلتى يديه ، وفى وسعه أن يردد ، دون مساهمة من اليدين ، احدى العبارات ، مثل قوله : « سحابة صيف وتنقضى » او قوله : « ان هذا الامر وقتى وحسب » ، دون مساهمة من اليدين .

ويتمثل اتجاه الاشخاص ذوى الميول الفلسفية والدينية حينما تتهددهم الشدائد والاخطار من الخارج فى قولهم ، على سبيل المثال : « ان هذا الامر لا يمس كيانى فى جوهره » .

وليست للالفاظ فى ذاتها أهمية . اذ ان الهدف هو ان يتزود اللاشعور بشىء يتشبث به ، يختلف فى طبيعته اختلافا بينا عن الخطر الماثل الذى يهدد الفرد ، ويعرب عن التغاضى والانفصال الداخلى عن ذلك الخطر . وسوف تحمل الكلمات ، مع كل ترداد جديد ، مزيدا من الاقناع .

لو تسنى للمرء ان يحمل نفسه على الاحساس بالابتعاد والتعالى فستتكشف له سبل الخلاص من مواطن الخطر بكيفية اكثر يسرا مما لو تخيل نفسه منجذبا نحو بؤرة الخطر والأذى .

فالانسان الذاتى المركز (١) يفقد النظرة الصادقة للامور بلا ريب .

---

(١) ذاتى المركز egocentric

ان الابرة المغناطيسية أو البوصلة يختل دورانها اذا نقلت الى القطب الشمالى ، فتتأرجح نحو سائر الجهات دون أن تشير الى جهة بعينها . وبالمثل فان المبادىء التى يسترشد بها المرء ، خلقية كانت أو سيكولوجية ، تفقد قوتها ومعناها اذا خيل له أنه مركز الكون . ان الانسان المركزى الذات يصبح فى الشدائد بلا نفع لغيره أو لنفسه ، لانه يعجز عن ادراك الموقف ادراكا موضوعيا على حقيقته .

فليحرص المرء اذن حتى لا تغدو نفسه فى نظره مركزا للدنيا بأسرها . وثمة قاعدة ثانية أكثر اهمية من هذه ، وهى : الا يفسح المرء المجال لاى امر خارجى مهما كان نوعه ليصبح مركزا لكيانه . فاذا بدا له أن اضطرابا أخذ فى الظهور فى الموضع الاوسط من نفسه ففى وسعه ازاحته جانبا عن طريق الايحاء الذاتى .

وباستعارة تشبيه دارج نقول : أعجبت سيدة بمعطف من الفراء الثمين ، واشتدت بها الرغبة فى اقتنائه . الا أنه يتعذر عليها ذلك ، اذ لو تم ابتياعه لتحتم على الاسرة أن تقصر طعامها طيلة عام كامل على الخبز والجبن وحدهما . واذن فرغبتها فى اقتنائه ليست بالامر المعقول . وبالرغم من ذلك فهى لا تستطيع التخلص من هذا الاغراء ، أو بعبارة أخرى فهى تعجز عن «اللاتركيز» . وعندئذ يجدر بها ان توجه الحديث الى نفسها قائلة : « أحقا هى نفسى التى تود اقتناء معطف الفراء ؟ كلا ، بل انه مجرد الزهو والغرور». ومجمل القول : ينبغى على المرء أن يسعى لاقصاء الرغبة الى مكان سطحى خارجى من نفسه ، وأن يزحزحها عن مركز الذات .

ومن المستطاع تحقيق هذا اللاتركيز فى كل حالة تقريبا .

مثال آخر : يشعر احد الناس بتعاسة ، اذ تعتريه رغبة حسية تجاه امرأة معينة كلما شاهدها . وهى ترغب عنه ، اذ هى سعيدة فى زواجها ، ولا حق له فيها ولا أمل . وهو يدرك فى قرارة نفسه انها ليست مثله الاعلى . وبرغم ذلك فانه لا يستطيع

التحرر من هذا الانجذاب الجنسي. ولكن اترى هل حقا هي ذاته التي تتوق اليها ؟ في امكانه ان يصارح نفسه بلا مواربة بقوله : « ان مصدر هذا الاحساس هو الغدد وحدها » . فان عمد الى ترداد تلك العبارة مدة كافية ، فسوف يستطيع التحرر والاغضاء .

ولربما عذبته فكرة ولازمته على الدوام وهي تلح به قائلة : « لو انني كنت اشغل تلك الوظيفة المرموقة لكنت الآن اسعد حالا . » الا ان عقبات مانعة تحول دون ظفره بها . في تلك الحالة يجب عليه الا يقضي ايامه في الرثاء لحاله ، بل عليه ان يردد لنفسه ما مؤداه ان الذي ينشد تلك الوظيفة انما هو طموحه وليست ذاته .

ان هذا الاجراء يحوي ولا ريب بعض عناصر التمويه والسفسطة ، الا انه على الرغم ذلك من التدريبات العظيمة النفع في الايحاء الذاتي . وفي وسع المرء ان يبدأ ممارسته بتجربة الاقلاع عن بعض الاشياء الدارجة البسيطة والتخلي عنها . كأن يقول مثلا : « هل اريد تلك الشريحة من لحم البقر لطعام الغداء ؟ كلا ، لست انا ، بل ان جهاز الهضم هو الذي يودها » .

وليتعلم الفرد ان يفطن عند الشدائد الى تلك المواضع من كيانه التي تختص بعدم الاكتراث . فكل منا يمثل جهازا هائلا معقد البنيان الى حد بعيد ، يضم نواحي متعددة ، ومن غير المستطاع في اي وقت اخضاع الانسان اخضاعا كليا ، باية وسيلة ، ولن ينهزم هذا الانسان هزيمة كاملة او يلتهمه كائن ما ، طالما هو على قيد الحياة .

وليتعود ان ينظر الى اللاشعور على انه خير مورد للمعونة فيرى فيه النبع الذي لا تنضب موارده . وحتى لو ان العقل الواعي يئس من الكفاح واراد القاء سلاحه ، فان اللاشعور سيقوده حتما الى بر الامان عبر الهوة السحيقة .

وفي الاوقات العادية او القياسية ، وهي التي تندر الاحداث فيها ، يهييء التعاقب الدوري بين التركيز واللاتركيز ميزات هائلة

ويجدر بالانسان المرهق بالاعمال لا يركز ذهنه طيلة الوقت فى رهاقه بتلك المهام ، فلا يتصرف كما لو كان غارقا فى مائة عمل بل ينبغى أن يتولى أعماله كسيد متصرف فى وقته . فان هذا الاتجاه اللامركزى يبعده عن القلق، فيغدو فى مأمن من الاصابة بقرحة المعدة وما شاكلها من العلل البدنية التى تنشأ عن القلق .

وان كان الفرد ، على النقيض مما اسلفنا ، انسانا متقاعسا مغمورا عديم النفع ، فلا أقل من ن يكتم تلك الحقيقة عن الغير ، فيبدو كما لو كان لتصرفاته شيء من الاهمية . فقد يتطور هذا الخداع تدريجيا وتصبح لاعماله همية حقيقية ، فيتخذ لنفسه عملا لا يجيده غيره من الناس . وعندما يشاهدونه فيما بعد مكبا على اسداء العون لرجل طاعن فى السن او عاكفا على تنسيق العاب لبعض الاطفال الصغار ، او القيام بخدمة لناد أو لجماعة من الجماعات فسيتبسمون لهذا لنشاط غير المألوف منه ، اذ انهم عهدوا فيه اللاتركيز طيلة الوقت . ولن يصدقوا منه هذا التركيز الجديد الذى حل به . غير انهم يعتمدون عليه فى انجاز هذا العمل أو ذاك . وسوف يدهش هو نفسه عندما يرى نفسه عضوا يقام له وزن بين جماعة صغيرة أو كبيرة .

فاذا زل هذا الفرد وعاد الى سابق تخاذله واستكانته فسيلقى تأنيبا من ضميره أو ذاته العليا . ويجدر به عندئذ أن يبرر موقفه فى مواجهة هذا التأنيب ويعتذر بفكره أو بقوله : « ان ذاتى الحقيقية ليست بهذا الوصف ، بل هو ذلك التكاسل اللعين القديم » .

وعليه ان يتخلى عن زعمه بأن شخصيته انما هى من نوع محدد ، وان قدرته تقتصر على لون واحد من النشاط أو لونين . فان هذا الامر ليس طبيعيا . فكثيرا ما ينأى كل منا عن خطة المرسوم لذى اعتاد أن يسلكه ، بل اننا قد ننأى عن الطريق السوى الذى نفخر به كثيرا .

ان أكثر الرجال ازدحاما بالعمل سوف يجد متعة فى اشتغاله بأعماله لو انه قام على سبيل التباين واظهار الضد بتبذير بضع دقائق قليلة من وقته وتبديدها . وسيجنى نفعا وفيرا لو انه صحا من نومه مبكرا عن موعده بضع دقائق ، وتمطى بعض الوقت متكاسلا فى فراشه ، قبل نهوضه مندفعا الى غمار يومه المفعم بالضجيج . ان هذا الفصل النافه سيبعد بأفكاره ومشاعره عن التركيز ويهيىء لها ميدانا أوسع وفرصة جديدة تنشأ فيها الخواطر المنعشة .

فان اعتاد الشخص المثقل بالاعمال التحليل الذاتى والفه واضحى من ممارسيه فان خطر اقتصاره كلية على اشغاله بالعمل سيزول بطبيعة الحال . اذ ان ساعة التأمل التى يقضيها كل يومين أو ثلاثة فى « تكاسل » مفتعل تكون له بمثابة صمام أمن . وما الخطب فى أن نسميه «تكاسلا» ؟ فهو تكاسل يخلو من تأنيب الضمير .

ان ثمة توتر يطغى على الفرد خلال ساعات العمل ، وعليه أن ينتزع نفسه من غماره ، فيردد لنفسه لقول مثلا : « انها لحالة طارئة تلك الحالة التى تفرضها الاعمال ويستدعيها الموقف . أما ذاتى الحقيقية فهى تنشد الاسترخاء فى وقتها الراهن » . ولسوف يرى ان فى وسعه بعث الدعة والاسترخاء والسكينة فى نفسه وتحقيقها جميعا .

اما الشخص الذى لاتتملكه فى حياته مهمة محددة المعالم ، فينبغى ، على النقيض مما سبق ، ان يعتبر جلسة استكشاف الذات اكبر اعماله اليومية وأعظمها اهمية . وعليه أن يضع ليومه برنامجا صارما يحمله على الاحساس بانه يؤدى شيئا ضروريا . وبعد أن يكتسب التعود على مثل هذا البرنامج فان هذا النشاط سوف يصبح بالنسبة ليه من الضروريات ، بغير حاجة الى الايحاء الذاتى .

وتتوقف الصحة النفسية على انشاء توازن بين الاتجاهات النفسيـــة المتضـــادة . فلا يكون الشخص مائة فى المائة من هـــذا النوع أو ذاك ، بل كائنـــا حيا لامركزيا ، متعدد النواحى .

وليحذر المرء من اختيار عبارة « فـــكرة مهيـــأة (١) » لا تنطق بالصدق فى حالته على الخصوص اذ ان هـــذا الامر هـــو السبب الرئيسى الذى أدى على الارجح الى فشل تعاليم اميل كويه (٢) فى الايحاء الذاتى فى العقد الثالث من القـــرن الحالى بعـــد النجاح الباهر الذى أحرزته فى أول الامر . فلو أن مريضا رغب فى أن يوحى الى نفسه بالشفاء فداوم على ان يردد لنفسه عبارة « انى اتحسن يوما بعد يوم » فلن يلبث بمر الزمن أن يحمـــل قـــدرته على التصديق فوق ما تتحمل . اذ ان عقله الباطن سيعود غير مصـــدق تلك العبـــارة التى ترددها ذاته الواعية . على حين أنه لو اختـــار صيغة اقل ادعاء وأكثر تواضعا ، كقوله مثلا : « ان هذا أمر وقتى سرعان ما ينتهى » ، أو « ان هذا الشىء يتصل بالجسم وحده ولا يمس النفس » فانه ســـيفلح فى اغراء لا شعـــوره على التمشى مع تلك الفكرة الى آخر الشوط .

وتنحصر الصعوبة فى الايحاء الذاتى فى أن ثمة فارق يقوم بين التفكير التصورى والتفكير الاعتقادى . ففى وسعى مثلا أن «أفكر» بوضوح فى عبارة « أن الســـماء صفراء» متمثلا كل كلمة فى مخيلتى ولو انى أراها أمامى زرقاء ، كما أنه فى وسعى أن « أفكر » فى أى

---

(١) « أسلوب الفكرة المهيأة handy thought technique » هـــو اســـلوب فى الايحاء الذاتى يختار المرء فيـــه صيغـــة عبارة مناسبة يرددها لنفســـه عند الحاجة كى يعينه ترداده على اللاتركيز أو الابتعاد بذهنه عن أمر ما .

(٢) أميل كويه Emile Coué

كذب اختاره . غير ن لاشعوري سيظل على غير اقتناع بهذا التفكير السطحي ، حتى ولو انني قمت بترديد هذا الكذب الفمرة

واذن فليتخذ المرء صيغة ترتاح اليها نفسه ويقبلها خاطره، مثل قوله : «كان الاجدر أن ينتهي الامر الى أفضل مما انتهى اليه ، غير انه كان من الممكن ايضا أن ينتهي الى ما هو أسوأ » . وليردد تلك الجملة عند الحاجة في المناسبات التي كان يخالها فوق طاقة احتماله، فهي تمثل الصدق ما في ذلك ريب . وخلاصة القول: انه من الخير للمرء أن يدرب نفسه على اللاتركيز بالاستعانة « بفكرة مهيأة » .

## ١١

## حقيقة السعادة

شهدت ذات يوم مشهدا طريفا . كانت سيدة متقدمة في السن، تنوي الخروج من دارها في يوم ممطر ، وأطلت من الباب وهي بملابس الخروج . وكانت تحمل مظلتها ، وفي قدميها حذاء الوقاية من المطر . واستدارت على عقبيها تحدث ولدها الذي اقبل بدوره الى عتبة الدار ليلحق بها . وقالت « : أهذا يوم ينفع للتريض ؟ .. تبا له .. يا الهي ! .. انظر الى تلك البرك الفظيعة .. ، قلت لك الف مرة انني لا اريد الخروج .. »

فقال الابن : «الا ترين جمال الطريق يا أماه ؟ وصورة السماء تنعكس على صفحة الماء ؟ لكم هو رائع هذا الصباح .

فضحكت قليلا ، وانطلقت تخطو في صحبته مسرعة . لقد كان من الواضح أنها تستمتع بنزهتها .

ان اغلبية الناس تنظر الى السعادة كشيء تسببه عوامل خارجية ، او على الاقل ان العوامل الخارجية لابد من توفرها للظفر بها . وهذا بطبيعة الحال صحيح الى حد ما . غير

انه تلاحــظ انه يتيسر حمــل البعض على التخلى ولو مؤقتا ، عن تلك النظرة المفرطة فى المادية.وقد لاحظت فى هذا الشأن أننا بقليــل من الايحاء نجنى الـكثير من الفائدة .

وجدت أنه من الخير للكثيرين أن يعلموا أنه ما من انسان تكتمل له السعادة بتمامها ، أو التعاسة بأكملها .

ومما يحول دون اكتمال السعــادة أو الشقاء ، ما نعرفه من أن ايقاعا منظوما يتحكم فى حياة الفرد منا ، ويطغى عليهــا ويتخللها . ولنضرب مثــلا بالمرأة التى تصف نفسها أثناء الفترة الشهــرية بأنها انسان بائس ، لتعــود بعــد ايام قليلة وتنسى ماأدلت به عن تعاستها وشقائها . ان انقباض النفس وانبساطهــا يتعاقب الواحــد منهما تلو الآخر فى كل انسان سوى (١) . وقد تكون نحن الاسوياء اشبه فى هذا الامر بمرضى الجنون الدورى ) . غير أن الواحد منا لا يلحظ ، عن وعى أو دراية ، ايقــاعه الخاص به ، على الرغم من أهمية تلك المعرفة وحاجته اليها ، اذ ينبغى أن نفيد مما يكشفه لنا فى هذا الشأن علم وظائف الاعضاء ، ونلتمس منــه سندا وعزاء .

ان المرء يجنى راحة عظمى اذا تذكــر ان أى اكتئاب مهمــا اشتدت قوته لابد وأن يعقبه من جديد الاستمتاع السوى بالحياة .

الا أنه من العسير أن يذكر الأنسان تلك الحقيقــة وهو فى خضم المتــاعب التى تبــدو كأنها لا امــل له فى الخــلاص منها . وخير علاج فى تلك المواقف ايضا هــو اللاتركيز . اذ لو استطاع الكل أن يتصوروا الحالة النفسية التى ســوف يكونون عليها بعــد أيام قليــلة لامتــنع مثلا وقوع الكثير من حالات الانتحــار . ان الدورة الايقاعيــة التى تتحكم فى اللاشعور تنقــذ الفرد تلقائيا من مخالب أسوأ ضروب الانقباض .

(١) سوى normal هو الســليم المعــافى أو الطبيعى ج اسوياء ـــ والسوائية normality

لو ان المرء اهتم بابعاد تركيزه فقط عن المحنة البادية لناظريه لتغلب على الشقاء ، حتى اثناء فترة ( الجزر ) التى تهبط حيويته فيها الى الدرك الاسفل .

ولكى تتكشف له الدورة الايقاعية الفطرية التى تحكم بنيانه ( وهى تتابع الانقباض بعد الحماس وتعاقب التركيز بعد اللاتركيز وما الى ذلك ) فما عليه الا ان يتمثل الماضى فى مخيلته وان يضيف بعدا رابعا يدمجه مع الابعاد الثلاثة التى يتصور بها شخصيته . وهذا البعد الرابع هو ( الوقت ) . فحينما تتضمن تلك الصورة الاحداث الماضية لن يعود فى امكانه ان ينعت نفسه « بائسا كل البؤس » .

ان آثار السنين الخوالى ما فتئت باقية بداخل النفس . فانك ما زلت نفس الشخص الذى كان سعيدا فى صبيحة ذلك اليوم بعينه من أيام الربيع ، وقد تقول بطبيعة الحال انك قد تغيرت وان بيئتك وهيئتك وروحك المعنوية قد تغيرت جميعا . ولكن اين يوجد ماضيك ان لم يكن بداخلك ؟ ان هذا الماضى ينتمى اليك وهو خاص بك ، وهو جزء منك . ويتوقف كل شىء على استعادة تلك القدرة على الاحساس بالسعادة ، وبعثها من جديد ، ولو فى الذاكرة وحسب . وسيساعدك هذا خلال فترة عبور الثغرة ، اما باقى العمل فسوف تقوم به من جديد الدورة الايقاعية وهى دورة المد والجزر اللذان يكتنفان القوى الحيوية باللاشعور كى تصبح نظرة الانسان الى الامور أكثر اشراقا .

وتختلف الصورة التى تتبدى بها مشاعر الحماس أو البهجة التى هى الجزء الدورى المكمل للانقباض ، فتظهر بأشكال متباينة . فهى عند بعض الافراد تتمثل فى لحظة من السعادة الغامرة ، تأتى الينا دون أن نعلم كيف تأتى ولماذا . الا انه تصحبها فى العادة احداث أو مناسبات خارجية . ولكن تلك الاحداث ليست هى المسببة لظهورها أو الباعثة على خلقها . اذ أن السبب الذى ترجع

اليه هو الدورة الايقاعية التي تأتي بأوان نضوج البهجة والانسجام . وقد يدعو الى تلك البهجة مجرد التطلع الى رقعة السماء خلال السحاب ، أو تدعو اليه ابتسامة انسان ، أو بضع نبرات من الموسيقى . وقد يروق لنا أن نعزو هذا الاحساس بالسعادة الى مناسبة أو اخرى . الا أننا كثيرا ما ندهش كيف سبب حادث تافه بعث ذلك الوقع الشديد الغامض في نفوسنا فجاة وعلى غير انتظار .

ولضعف ما أو نقص في بنيان الانسان فان المرء يعجز عن تحمل الاحساس بالسعادة الكاملة لاكثر من لحظات عابرة . الا أن تلك اللحظات وما يعقبها من أحداث في اللاشعور لها أهمية بالغة نظرا لما تقوم به من رفع رصيدنا من القوى والموارد النفسية . اذ انها تقوم على ما يبدو بشحن ما يشبه البطارية في النفس فتمكننا من مواصلة العيش عبر الاسابيع الموحشة والاشهر الكئيبة .

ولولا علم المرء بوجود تلك السعادة لما كانت لدى الاغلبية الساحقة من الناس قوة على مغالبة فترات الانقباض الدورية التي تعترينا جميعا .

وثمة افراد لا يعرفون البهجة في صورتها المركزة التي أسلفنا وصفها ، اذ يجرى لديهم مزجها وتخفيفها باللون العادي الذي يغشى الحياة اليومية ، مع اطالة مدة وجودها الى فترات اطول ولعل التسمية الاكثر ملاءمة لهذا اللون من الاحساس هي القناعة أو الرضى .

ويتوقف الكثير من الامور على ما يفهمه المرء من معنى لفظة « السعادة » . فهي قد توحي للفرد بشتى الخواطر عن العبث والمجون ؛ كما أن نفس اللفظة قد تعني لفرد آخر ساعة

من الاستجمام يقضيها فى مقعد وثير مستمعا فى الاذاعة الى لون ساحر من الموسيقى . أن فى استطاعتنا ان نربط لفظة « السعادة » بمعنى بعيد المنال كما أن فى وسعنا ان نقرنها بشىء يأتينا به كل يوم من الايام العادية ــ عدة مرات .

على ان الوصف المتقدم لا يعنى ان السعادة امر نسبى او انها مجرد سراب لا حقيقة ، بل ان الشعور بالسعادة يقع عند مختلف الافراد فى مناسبات متباينة كل التباين .

وتتوقف سائر الامور على اتخاذنا مفهوما للسعادة يتضمن مواقف واحساسات فى استطاعتنا بلوغها والحصول عليها .

وليس هذا عسير التحقيق كما يبدو فى ظاهر الامر . اذ ان نظاما يشبه « الفهرس » يكمن فى ذاكرة المرء الواعية وغير الواعية ، وحينما ننطق بلفظة « السعادة » تستجيب الى هذا النداء بعض الصور الذهنية من الفهرس بصفة تكاد تكون تلقائية . وعلى المرء أن يعود بذهنه الى الماضى ويعرف أين كانت تلك الصور حقيقة واقعة فى حياته ، ومتى خطرت له ، أو كيف ظهرت فى احلامه ونزوات خياله . وعلى المرء أن يرتبط بهذا التعريف الذى يحدده للسعادة ويدأب على تنسيق موقفه طبقا للمعنى الذى تتضمنه له السعادة . فان استحال عليه ذلك فليتخذ مفهوما آخر للسعادة ، هو الذى يلى الاول جودة ثم يعكف على تعديل حياته وفقا له . وقد يكون هذا الابدال قاسيا ومرا للبعض منا ، غير انه أمر ممكن الاجراء ، وكثيرا ما يكون هو عين الشىء الذى ينقص المرء ، اذ يحيله تحقيقه الى فرد ناضج بعد أن كانت له اطوار اليافع الغرير .

وليس من اهدافنا فى هذا الكتاب أن نورد قائمة بمفاهيم السعادة التى قدمها المفكرون فى الازمنة المختلفة ، وحسبنا أن نقول انها تتباين متدرجة من الانغماس الطائش فى الملذات حتى مرتبة العزلة الصارمة والتوحد . ولم تتفق الآراء فى وقت من

الاوقات على العناصر التى تتألف او تتكون منهـا السعادة أو على الظروف التى ترجح ظهور ذلك الاحساس المراوغ الذى نسميـه السعادة .

على انه لا ضير فى أن نشير الى ان انصار العزلة والتقشف الخيالى يمزجون فلسفتهم بأحلام ورغبات مضـادة عندما يدعون الجماهير الى قبول افكارهم تلك التى تنطوى على أحلام رغباتهم . فهم يجمعون مثلا بين التخلى عن مسرات الدنيا وبين هناء خارق مرتقب ، كأن تقول الراهبة أنهـا « تزوجت » السيـد المسيح ، أو يتطلع الناسك المنزوى فى صومعته الى الالهة ايزيس أو الى كوانون أو الى السيدة العذراء .

وحتى كاهنات الالهة (فستا) العـذراوات ، رمز النقاء كان عليهن على مايبدو واجب مقدس أن يهبن انفسـهن ذات مـرة فى المعبد لشخص غريب . وقد يكون التطـلع الى لقيـا ذلك الغـريب المرتقب هو الرغبة التى لا تفتأ تستقر فى اللاشعـور وتدفع النسـاء فى مختلف الحضارات والازمنة الى المعابد .

وثمة اغراء قوى آخر يخالط حيـاة النسـك والاديرة فى وسعنا تفسيره بالتحليل النفسى : أن لدى الاطفـال حافز فطـرى يدفعهم الى الاختباء فى ركن صغير بدعوى أنه مسكنهم . فيصنعون كوخا صغيرا من منضدة يقلبونها ناصبين الستر على أرجلها ، أو يتوارون خلف الشجيرات الكثيفة مختبئين خلف اغصـانها . وقد تكون حيـاة الناسك الراشد فى منسـكه امتـدادا مباشرا لهذا النهج الطفلى . فكلاهما ينشـد الابقاء على النعيم وتثبيته نهائيا اما الاشـخاص الذين ندعـوهم «سويين» فتنتابهم عادة مخاوف مـن الامـاكن المغـلقة (١) اذا احتجزناهم فى ( زنزانة ) السجن الانفرادى . وتعمد السلـطات فى كل قطر الى استخدام الرهبة من

---

(١) مخاوف مرضية من الاماكن المغلقة claustrophobia

هـذه العقوبة فى قوانينها لتثنى الافراد ذوى الميل الاجرامى الكامن عن نواياهم .

فأى اغراء اذن تملكه الصومعة للراهب؟ ليس يكفى أن نقول انه عقاب الذات . ويذهب بعض علماء التحليـل النفسى الى أن الصومعـة ترمز الى بطن الام . ويتساءل نيقوديموس موجها قوله للسيد المسيح : « ألعل الانسان يقـدر أن يدخل بطن أمـه ثانية ويولد ؟ »[(١)]

وترجـح تلك الفئـة من العلماء ان هذا السؤال يحمل فى طياته معنى جنسيا ، هو رغبـة محظـورة تم كبتهـا فى صرامـة ادبية بالغة وتم اعلاؤها اعلاء تاما الى الحد الذى فيه لا تجرؤ على الظهور فى ظل اية ظروف اعتيادية . وأيا كان الامر فان ثمة علمـاء يحاجون بأنه امكنهم اقامة الدليل على وجود تلك الرغبة وعلى مبلغ قوتها ، بوساطة التحليل النفسى وذلك باجتيـاز بعض مرضاهم لحاجز الرقيب .

وتحمل لفظة السعادة للكثيرين معنى واحدا ليس له بديل ، هو فكرة الجلوس فى هدوء شامل فى ركن قصى متنـاسين سـائر هموم الدنيا . وهذا المثل الاعلى وهـو الـذى يقـول به مذهب « الهدوئية » هو نقيض ما يعتنقه « الدون جوان » من أمنية عليا تتمثل فى سعادة صاخبة متهورة . ونلتقى بالهـدوئية كمثل أعلى فى مختلف الحضـارات وعلى مـر العصور . وحتى فى وقتنا هـذا نجـد ان لها جاذبيـة بالغة اذا أخذنا ترقب مدننا الكبرى التى تذخر بالضجيج .

وثمـة احتمال أن المـرء يحتفظ ببقايا ذكرى ضئيلة للغاية عن الماضى البعيد ترجع الى الاشهر التسعة التى قضاها فى بطن امه فى هدوء عـذب . وأنه يضمر فى نفسه حنينا خفيا الى ذلك المكان

---

(١) انجيل يوحنا ٣ : ٤

الهانىء ، منذ اللحظة الاولى التى جاء فيها باكيا الى هذه الدنيا والى ذلك « العصر الذهبى » حيث السلام الوارف والخير الوفير . وحنينه هذا انما هو اشتياق الى الانفراد والامان .

ولا أود ان أوصي بالهدوئية كمثل أعلى للسعادة ، اذ أن هذا المبدأ كثيرا ما اسيء استخدامه لاغراض رجعية . ومع هذا فلئن سئلت النصح اجدنى مضطرا للتسليم بانه المثال الثانى الذى يلى الاول فى الجودة. فالاخصائى النفسى المخلص يحجم بالاحرى عن التوصية باتباع النقيض الذى يخالف هذا المبدأ الى ابعد الحدود الا وهو مذهب السعادة الوقتية أو مذهب الدون جوان الذى أسلفنا ذكره ، فهو يقع عند النهاية الاخرى أو الطرف الثانى من المقياس ، ويتضمن نشوة مبنية على التحلل الذى يلازمه ضعف الراى وسوء التصرف وتنقصه المبالاة بعواقب الامور التى تتضمن المتعة .

ولكن ، أيتحتم علينا التطرف ؟ ان المتطرفين بطبيعتهم فئة قليلة من الناس ، وهم يتباينون. فالبعض نجدهم من طراز الدون جوان ، وآخرون نجدهم هدوئيين بالعقيدة او الاقتناع . الا أن الاغلبية تبحث عن السعادة فى وضع ما على شتى الرتب الواقعة بين هذين المبدأين المتطرفين . فضلا عن أن المرء يغير من مثله مثله بتقدم السن ويبدلها وفق امكانياته الداخلية والخارجية .

ان أحسن النعم التى يو لينا اياها القدر أو تكسبنا اياها التجارب هى القدرة على التنوع اى الهبة التى تمكننا من الافادة من المواقف المتباينة على افضل وجه ، وبذلك نجد دائما بعض السعادة، حتى فى خلال الشدائد.

ان السند الذى نستمده من علم وظائف الاعضاء ، أو بعبارة اخرى من وجود الايقاع الدورى الذى أسلفنا ذكره ، يسرى مفعوله فى سائر الحالات . فان قوة الحالة المعنوية ، العالية أو المنخفضة ، تطغى على المرء ، وتغدو اقوى من اى لوم أو ادانة يحكم بها المنطق سواء على الحياة فى جملتها أو على ظروف المرء الفردية بصفة خاصة

ويقيني أن « السعادة » هي الحالة الطبيعية (أو السوية) للانسان ، ما في ذلك ريب ، على الرغم مما ذهب اليه بعض المفكرين من انها مجرد الخلو من الالم . فأنت سوي بادي السلامة طالما سرت في بدنك التيارات والسوائل الطبيعية بنشاطها المعهود ، وطالما دار الايقاع النفسي المنظوم في نفسك دون عقبات ، وطالما اتفقت قابليتك للاستمتاع بأطايب الحياة مع ايقاعك النفسي ومع ظروف البيئة التي تعيش فيها ، ابتداء من الغذاء — حتى الجنس . ولعمري ، أيقصر الانسان ، بعد أن بلغ هذا الحد الرفيع من التحضر والثقافة عن أن يحقق لنفسه هدفا بلغته الحيوانات لنفسها دون مشقة !

واني حقا لا أجد عبارة أختم بها هذا الحديث خيراً من تلك الحكمة التي اهداها كاهن من الهندوس الى طفل حديث الولادة ، فقال : « أيها الطفل ، انك جئت الى هذه الدنيا باكيا والكل حولك يضحكون ، فاسع جاهدا لتعيش على هذا النحو الذي به تغادرها ذات يوم ضاحكا والكل حولك يبكون » .

## ١٣

## تقلبات الحالة النفسية بين صعود وهبوط

تعد أغلب الكائنات يومها منتهيا حينما يقترب المساء . فقبل مغيب الشمس بساعات قلائل ، تعتبر عمل يومها منجزاً ، وتبحث عن ركن هادىء تأوي اليه . أما الانسان في وقتنا الراهن فليست هذه حاله . يفزعنا الشعور ان أبداننا قد هبط نشاطها الى ما يشبه الجزر ، فنهرع الى حشد من الناس تشغلنا ثرثرته وضجيجه . ويعب البعض منا الشراب فيملؤون بها بطونهم وأرواحهم . ولولا تخوفنا من ساعة المساء هذه لكنا نجتازها في يسر وراحة . غير أن الكثيرين منا لا يتحملون الاحساس بالاسترخاء ، حتى لو علموا ان هذا الخمول لن يدوم الا ساعة

واحدة . وتحمل لنا عبارة « أنى أنزلق » شعوراً بالفزع والهلاك الوشيك . ان المرء لا يتيح لنفسه الانزلاق لافتقاره الى الثقة فى قدرته على العوداة ، وفى قوة دورته الآلية وايقاعه الذاتى

ان المرء بعد اكتسابه شيئا من التدريب والدراية فى التحليل الذاتى يغدو قادرا أن يميز فى سهولة وبساطة بين حالة من الانقباض الخطير وبين فترة التراخى المكملة للتركيز ، وهى تاتى فى أعقابه على الدوام . وبذا يمكنه أن يقرر بنفسه ان كان الافضل ان يتيح للطبيعة أن تأخذ مجراها . وسوف تعينه على اجتياز الفجوة برهة قصيرة الامد من اللاتركيز الكامل ـ على انفراد . غير أنه يشترط الا يساوره خوف من « الالقاء بنفسه » دون مبالاه . وتصلح لهذا الغرض ساعة الانفراد التى تعودها لاجراء التحليل ، فهى افضل عون له فى هذا الشأن .

وان جازت لنا صياغة هذا المنهج فى عبارة متناقضة بعض الشىء ، نقول : « ان خير السبل لاجتياز انقباض عادى هو أن يظل المرء منقبضا لفترة قصيرة» .

ان الانقباض والانبساط يحكمان ـ بدرجات متفاوتة ـ كل فرد منا ، حتى اولئك الذين بلغوا من الرصانة والاناة والسكينة أبعد الحدود . واذن فلنحاذر من قمع تلك التغيرات المنتظمة فى انفسنا . والشىء الوحيد الذى يجدر أن يسعى اليه المرء فى هذا الشأن هو اكتساب الجلد والقوة النفسية والصبر فى ثقة الى ان تنتهى فترة الانقباض لتحل محلها الاوقات السعيدة واللحظات المشرقة .

وتعترف سائر الاديان بتلك التغيرات الدورية التى تتحكم فيما يبدو فى سائر الكائنات الحية ، بل وتقدسها ، فنجد نظائر لدورة الانقباض والبهجة فى دورات الصوم وما يعقبها من اعياد ، وفى الموت يليه البعث ، وفى فترات الظلام الموحش تليها الاوقات المشرقة بالضياء ، وفترات اليسر بعد العسر . وحتى بين ايام

الاسبوع ينقلب الضيق الذى يخيم على أواخره الى بهجة تسود عطلة نهاية الاسبوع . ولقد يسرت تلك الحكمة الملهمة الامور لقادة العالم وحكامه فأفادوا من تلك الدورات التى تتحكم فى الافراد والجماعات وتمثل فى نفس الوقت قوى خطيرة لا تقاوم ، فاستخدموها وتحكموا فيها ونظموها ؟

ان الكثيرين من الشباب يساورهم خوف من الحياة ، وهى نفس الحياة التى يتوقون اليها ويتعشقونها . وفى الشيخوخة يحل بالكثيرين خوف من الموت مكان خوفهم السابق من الحياة . وكلا الخوفين هو فى حقيقة الامر من أعراض مقاومتهم لمجرى الاحداث الطبيعى ، وللتوازن الدورى الحيوى ، وللضريبة الطبيعية التى تجبى من كل كائن حى وفقا لناموس الكون .

فمقاومة النمو نحو النضوج ، والمعارضة فى التخلى عن الحوافز الطفلية التى تخلو من سائر التبعات وانكار التداعى والتقدم فى السن بما يتضمنه من اقلاع عن الاطوار التى انقضى اوانها ، هذه الامور الثلاثة ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا . وهى فى العادة تملأ حياة الفرد مرارة وحسرة ، على حين أن الحياة تمسى مرضية شائقة لو أن المرء استسلم للناموس الطبيعى وامتثل فى حياته للدورة السوية المتعاقبة .

ولنعد الآن الى ذكر « العزاء المستمد من علم وظائف الاعضاء » ، وهو يقيننا بأن سائر مشكلات الحياة ، وحتى ما كان ميها مسرفا فى الالحاح ستفقد أهميتها بعد أمد قصير ، لان الحياة امامها أشياء اخرى مدرجة فى جدول أعمالها . ان هذا العزاء كثيرا ما يطيح به نفاد الصبر فى هذا العصر الاهوج . فبدلا من أن يتقبل المرء التقلبات الدورية التى يألفها فى نفسه بين صعود وهبوط بوصفها امورا طبيعية ، نجد ان الفزع يصيبنا حينما نحس أن حيويتنا قد أصابها شىء من الفتور .

ان دورة الايقاع الوظيفي (١) تتولى العناية بأمر الفرد، فينتزعه الجوع مثلا من ركوده النفسي ، وقد ينتزعه منه أى احتياج وظيفي آخر . كما أن الاعمال اليدوية وما شاكلها ، وحتى ماكان منها مفرط التفاهة ، كغسل الاطباق مثلا ، من شأنها أن تزيل الكآبة وتبددها عن طريق تزويد المرء بما يعينه على اللاتركيز .

بيد أن الاضطرابات التى تعترى الدورة النفسية هى أقل خطرا من سير حياة المرء على وتيرة واحدة . فجمود الايقاع أو سيره بانتظام دقيق نذير سوء للصحة النفسية لا يعدله فى شره ظاهرة اخرى . فان طالعتنا فى الرسم البيانى ، او الخط المنحنى الذى يمثل الحالة النفسية نفس المنحنيات يوما بعد يوم متطابقة فى اشكالها متشابهة فى صورها تماما فانها تنذر بقرب انهيار عصبى دون ريب ، او الى مرض نفسى وشيك الوقوع .

ان انطلاق الاوزان الحيوية فى حرية خالصة من العوائق هو من المستلزمات الاساسية للصحة العقلية . فالاشخاص الذين لا يضحكون ولا يبكون ابدا قد يتصفون بالوقار والمهابة ، غير أنهم لا يظفرون بالقيم التى توفرها الحياة الخصبة المفعمة بالمزايا من مختلف الالوان والرتب . فالضحك والبكاء هما من الضروريات العاجلة اللازمة للتخلص من الطاقة الانفعالية الفائضة .

والغلام الصغير تلحقه الملامة حينما يبكى ، فينتهره ابواه بقولهما « ان البنات وحدهن يبكين » . غير أن البكاء لا ينهض دليلا على التخنث وعدم الرجولة، وهو ليس مزريا بالكرامة . ولكنه فرصة تتاح للانفعالات لان تجتاز الغلاف الصلب الذى يمثل الكبت وبذا يتسنى للنفس ان تنال المزيد من حرية التنفس . وكثيرا ما يكون الباعث الحقيقى للبكاء شيئا لا صلة له بالسبب المباشر الذى أدى الى البكاء فى ظاهر الامر . ان للبكاء والضحك قوة متفجرة ترجع الى تراكم المواد النفسية التى تجرى ازالتها فى

(١) الايقاع الوظيفي physiological rhythm

تلك العملية الصاخبة من عمليات التنفيس. ولذا فانه من الاهمية بمكان ان يستجيب المرء ويستسلم لضغط المشاعر الشديدة التى تدفعه الى الضحك أو الى البكاء. غير أنه ينبغى ألا يزيد احدهما عن الحد الملائم . فهما يتوازنان فى كل امرىء بمقدار ونمط خاص به . وعلى الفرد أن يتعرف على هذا النمط بنفسه ، كأن تتوازن مثلا الف عاصفة من المرح مع نوبة بكاء . وليس ثمة ما يدعو الى قمع الرغبة فى البكاء ان أحس المرء بحاجة تدفعه الى التنفيس عن نفسه بالنشيج والبكاء . انها لرغبة حد طبيعية

ويشير بعض الاخصائيين النفسيين بضرورة ارجاء الاعمال ذات الخطورة والاهمية حتى تحين فترة النشاط فى الدورة النفسية والا يخوض المرء غمار المهام العسيرة خلال فترات الركود النفسى ، أو الجزر الحيوى . وليس هذا امرا ممكنا فى كل وقت بطبيعة الحال. فالاعمال لاتتحمل الارجاء الى ان تحين فترة نشاط حالاتنا المزاجية . **بيد انه من الصواب ان نغتنم فترات الدورة الحيوية كلما أمكن ذلك .**

ولكى يخوض المرء عملا من الاعمال العسيرة فان فى وسعه، بدلا بدلا من انتظار حلول الحالة المزاجية الملائمة ، ان يفعل النقيض : **ان فى امكانه ان يغير حالته المزاجية عن طريق شروعه فى اداء تلك المهمة العسيرة** . ان فى مقدور المرء ، الى حد ما ، أن يؤثر فى دورته الحيوية باستخدام موارده النفسية المختزنة ، فيمهد السبيل بذلك ( لصعود ) جديد يطرأ فى الدورة الايقاعية الحيوية. وبعد ان تبدأ تلك الدورة الجديدة مجراها وفقا لمشيئته فانها ستواصل المسير بطريقة لا ارادية كالعادة . ولقد نلاحظ أن لبعض الافراد قدرة على اخضاع ابدانهم لقوة ارادتهم أكثر مما لغيرهم . الا ان أكثر الناس تبلدا واقلهم نشاطا سيجد لديه من القوة المدخرة فى داخله مايكفى لتمكينه من تحطيم أغلال حالاته المزاجية ان هو تمكن من العثور على اللحظة المناسبة لتغيير دورته النمطية .

غير انه من الصواب فى الحالات العادية التى لايكتنفها الحاح الا يقاوم المرء وزنه الدورى الايقاعى ، بل ينبغى عليه ، على النقيض ان يركن الى هذا الوزن فى ثقة واطمئنان . فان علمه بوجود « العزاء الفزيولوجى » سيصبح دعامة لنفسه ، أشبه بفلسفة « نعيم الوحدة » التى يركن اليها فلاسفة الهند . أن تذكر ابتهاجات الماضى ، والتفكير فى ابتهاجات المستقبل ( أو بالاقل نوبات الغبطة والتفاؤل ) سوف تدعم روحه المعنوية ، حتى فى اثناء أسوأ درجات الركود النفسى

فليصغ المرء من ثم الى الصوت الذى تنطق به حالاته المزاجية الدورية فى وضوح والحاح ، على الا يدعها تستعبده أو تستأثر به . ولكل مرحلة من الدورة مهام تختص بها ، أو كما يقول المثل الصينى : « هناك وقت لصيد السمك ووقت آخر لتجفيف الشباك » .

وتحسن الانثى صنعا بمراعاة دورتها ، فترسم خططها مقدما لحياتها ، وتضع برامج للعطلات، وللرياضة ولاوجه النشاط الاخرى . الا انها ليست أسيرة البدن .

وللرجال بالمثل حالاتهم المزاجية التى ينبغى أن يرقبوها ، ليتبينوا فترات ركود العزيمة فيهم وفترات نشاطهم واقتدارهم أو بعبارة أخرى فترات الانطواء او الاتجاه الى الداخل ، وفترات الانبساط او اتجاه الحواس والنشاط الى خارج أشخاصهم . وقد يعينهم التأشير على (الاجندة) بأيام الركود والايام ذات الروح المعنوية العالية . ثم يرسم المرء على ضوء تلك التأشيرات رسما بيانيا لوزنه الدورى . وسيتضح له من هذا أن مراقبة الذات لازمه وأنها ايضا أمر سهل الاجراء كما أن تدريبه فى التحليل الذاتى سيعاونه على تمييز دورات وزنه الحيوية .

وليحاول المرء أن يكشف التناسق الكامن وراء بعض الظواهر النفسية كنوبات الاكتئاب التى ليس لها باعث فى

ظاهر الامر ، أو أية ثورة مفاجئة من ثورات الغضب ، أو رغبة حمقاء فى بعثرة المال . وسيرى فى الغالب أن تلك الانحرافات التى يظن أن لا تفسير لها تحدث فى موعد التقاء خطوط دورتين أو أكثر ، فتنضم قوى الدورات بعضها الى بعض ، وبذلك يخرج الفرد عن اتزانه . ان المد يرتفع ارتفاعا زائدا لو أن سطح البحر وقع تحت التأثير المشترك لقوة جاذبية الشمس والقمر معا فى وقت واحد ، عندما يجتذ بانه من نفس الاتجاه . وبالمثل فان الحالة النفسية تنساب من مركز ثقلها وتفقد اتزانها حينما يطغى عليها حافزان فطريان أو أكثر فى وقت واحد . وعن طريق مراقبة الذات فى تأن وصبر يتسنى للمرء التنبؤ بمقدم زوبعة عاتية ، فيغدو فى وسعه أن يحتاط لها باتخاذ الخطوات المضادة مقدما . وعليه ان يفطن الى القوة التى تغشى حوافزه الدورية ، كاشتهائه على سبيل المثال لغذاء غير مطهو أو تتوقه على النقيض الى طعام فائق الطهو ، وكاشتياقه الى المودة والصحبة المؤنسة أو الى الجنس البحت ، وليرقب قابليته الثقافية نحو الموسيقى والمسرح وقراءة الكتب . فكل تلك الضروب من الشوق والحنين تخضع للتغيرات الدورية . فيبدو أحدها خلال أشهر وأيام أشبه باشتهاء تستعصى مقاومته ، ثم لا يلبث أن يتناوله النسيان . ويتفق حلول تلك الاطوار مع فترات من الزمن تنقضى فى توسع الشخصية وانمائها أو فترات أخرى غيرها تنقضى فى تجميد الشخصية وتثبيت ما أحرزته واكتسبته .

ان سائر الكائنات الحية يتملكها دافع فطرى موروث لا يفتأ يدفعها نحو النمو والتوسع . فالشجرة لا يصيبها الضمور أو الانكماش فى أى وقت ، بل تظل ترسل أفرع جديدة فى كل عام ولا تفتأ تنمو وتتوسع وتمتد الى ان يحين أوان موتها فتسقط فى جملتها كوحدة كاملة وتنتهى الى التفتت . وتسرى نفس القاعدة على عقل الانسان . فطالما ظلت ظروفه مواتيه تتعاقب عليه

فترات من التوسع مع فترات من التثبيت والتوطيد . وباستثناء الشيخوخة المتقدمة يكون ضمور العقل أمرا مخالفا لسنة الطبيعة.

وليتنبه المرء فى يقظة الى مبلغ تأثره بالامور . فاذا ما اتخذت صغائر الامور وتوافهها مظهر الاحداث الجسيمة في نظره، ولاح له انها تهز الدنيا هزا ، فليتدارك أمره وهو بعد فى طور مبكر من تلك العملية الانكماشية، ويدفع بسائر موارده وشتى امكانياته النفسية فى النضال ضد التضاؤل وضيق الافق الذى يتهدد اهتماماته .

وثمة فارق كبير بين عملية انكماشية من هذا القبيل وبين فترات الانقباض الاعتيادية . ان الاولى أشد خطرا الى حد بعيد . فان أخطأ المرء في تمييز حالة اكتئاب عادية ، ظنا منه انها عملية ضمور وانحلال فانه سوف يراها خاتمة المطاف لنموه وتقدمه . وعندئذ نراه يذكر آمال صباه وأماني شبابه ناظرا اليها وكأنها أمور مضت وانقضت وانتهى أمرها ، فاضحت لا تستحق منه غير ابتسامة عابرة وهو بمسلكه هذا انما يقتل بيديه آمالا تستحق غالبيتها مصيرا أفضل .

وقد يفطن المرء الى أن خطرا من هذا القبيل يلوح امامه لو أنه الفى نفسه يفكر فى انشغالاته خلال نزهة يقوم بها فى يوم مشرق ، وقد تضخمت اهمية تلك الانشغالات امام ناظريه . فيرى نفسه على سبيل المثال مكبا على قائمة حسابية عوضا عن التطلع الى الكون الرائع من حوله وتأمل أسرار الحياة وروعتها التى لاتنضب . فان وصلت به الحال الى هذا الحد فليوقن ان الوقت قد أذن لان ينقذ نفسه من هذا الموقف بقوة ساعديه . فان الفتور الذى يتناول اهتمامات الفرد العليا لأسوأ الف مرة من حالة اكتئاب مؤلم عميق .

فطالما أن الانسان على قيد الحياة فان بدنه وروحه سوف يتعاونان سويا، وسيأتيان بمعجزة التغلب على الاصابات التى تلم به،

وابطال اثرها ، وهى اصابات كانت خليقة بأن تلحق العطب باية آلة او جهاز لو انها اصابته . فالجراح التى تصيب الجسم تبرأ وتندمل من تلقاء ذاتها ، أما الجراح النفسية فتكتسى بطبقات واقية من الكبت والكف ، على أن تجرى ازالة تلك الطبقات الواقية فيما بعد بالتدريج ، بعد ان تلتئم الجروح النفسية ، على النحو الذى تنزع به أربطة الجروح عنها . فان اصيب المرء بخطب فادح فقد يتمنى لو ان يد الموت اختطفته . الا أن بدنه لن يستجيب الى تلك الامنية . فستواصل دماؤه دورتها تلقائيا وستؤدى رئتاه وغدده الداخلية اعمالها ، وتقوم الاعصاب والمخ باصلاح الاضرار بطريقة آلية . وسوف تكفل دورة الايقاع النفسى استرداده للامن والطمأنينة الى حد بعيد . فاذا ما اسهم هو من جانبه بتكملة هذا « العزاء الفزيولوجى » برغبة صادقة منه فى أن يحيا حياته من جديد ، فلا بد له من أن ينتصر .

# ١٣

## موجات الاوزان الحيوية

لعله من الملائم كى يفيد القارىء من هذا الباب أن نمهد له بتدريب فى الايحاء الذاتى بعيد المدى ، الذى يفضى الى درجة مخففة من التنويم الذاتى :

يستلقى المرء اثناء ساعة التحليل ، وليكن هذا فى آخر اليوم عندما تقترب الشمس من المغيب . وليضىء الى جوار الاريكة مصباحه الصغير الكهربائى الذى اعتاد التدريب عليه فأصبح له بمثابة اداة شرطية مولدة للافكار . وليعدل من وضع المصباح أو يطويه فى غلاف ، بحيث يعكس بقعة من النور على سقف الغرفة وليثبت انظاره على تلك البقعة من الضوء المنعكسة على السقف دون ان تطرف عيناه . وسوف تبدو تلك البقعة ازهى ضوءا

بالتدريج مع زحف الظلام. وحينما يكون المرء لا يزال مدركا أن غرفته ما زالت هناك فى حين أن عينيه الثابتتان فى غير حراك قد أصبحتا فى الوقت نفسه لا تريان الغرفة المألوفة من حوله ، عندئذ يكون قد وصل الى درجة مخففة من التنويم الذاتى .

وليتخيل نفسه من ثم فى قارب صغير ، طافيا على صفحة البحر ، ولن القارب يواصل سيره فى تلك اللحظة متجها الى أسفل على ظهر موجة عظمى . ولابد له عندئذ من الوصول الى قاع الموجة. ثم تبدأ سفينته اذ ذاك فى الصعود من تلقاء ذاتها ، اذ أن الموجة سترتفع بها الى أعلى من جديد . وعلى الشخص ان يكرر هذا التدريب بضع مرات. وسيعتريه أن عاجلا أو آجلا احساس قوى بالنشوة والابتهاج عندما يقترب من ذروة الموجة. وهو سروره يعيد الى ذهنه الغبطة البريئة الساذجة التى كان يحس بها فى طفولته على الارجوحه . وفى تلك اللحظة بالذات ، عليه أن ينتزع نفسه من ذلك المشهد .

وبعد أن يتقن المرء هذا التدريب ، فليبدأ فى ربط حالاته المزاجية المكتئبة بصورة الموج ولسوف يحمله الموج الى اسفل وأسفل ، ثم يصعد به بعدئذ بصورة حتمية لا مفر منها الى أعلى من جديد .

وينبغى فى تلك المرحلة أن تكون حالة المرء النفسية قد تم اشراطها (١) على الافاقة الذاتية الى حد بعيد ، فيغدو فى وسعه أن يتحمل جرعة قوية من الايحاء الذاتى دون أن ينزلق فى سبات لاحيلة له فيه . فلا يفزعه مشهد المحيط الزاخر بالموج، وذلك بفضل ما تعلمه من تحكم فى تصوراته . وليست فى الامر خطورة على أية حال . فلئن بلغ ايحاؤه الذاتى حدا من القوة لا قدرة له على

---

(١) الاشراط أو الاشتراط أو الارتباط الشرطي **conditioning** وقد سبق شرحه .

مقاومته ، واضحى عاجزا عن انهاء تصوره نفسه وهو يعلو ويهبط على ظهر الموج فى قاربه الصغير ، فلن يصيبه الأذى . ان فى وسعه عندئذ ان يتيح لنفسه الاستسلام لنوم عميق ، تسترخى أوصاله به ، ويبعث على النسيان

وثمة وسيلة أخرى ربما كانت اكثر ملاءمة ، فى استطاعته ان ينتزع نفسه بها من تلك الرؤيا ، هى استخدامه صورة ذهنية مغايرة يجرى اشراط نفسه بوساطتها على الافاقة . كأن يتخيل سفينة مقبلة لانقاذه ، فيراها تدنو منه شيئا فشيئا ، ويرى بحارتها يلقون اليه بسلم من الحبال . وفى اللحظة التى يرتفع فيها القارب الى ذروة موجة كبرى تتلقف يده السلم الملقى اليه ، واذا بهم يجذبونه الى أعلى — ثم يطرف بعينيه ، فيجد نفسه على مضجعه المألوف . وينبغى أن يجرى التدرب مرارا عديدة بالمثل أيضا على هذا التدريب الذى يمثل انقاذا عقليا ، الى أن يتمكن المرء من أن يلقى بنفسه بالتمام وينزلق وهو واثق فى الوقت نفسه بأنه سوف ينتزع نفسه ويفيق فى اللحظة المناسبة ، وهى لحظة ابتهاجه بالايقاع الصاعد .

يجنى المرء نفعا بالغا لو أنه تصور فترات انقباضه : وهى التى لامفر منها ، على انها أجزاء لازمة تتضمنها دورات المد والجزر المتعاقبة فى شخصيته . فالمد الذى يعلو والجزر الذى يهبط يمثل كل منهما جانبا وحسب من دورة كاملة . وينطبق ذات الشىء على سائر التغيرات التى تغشى حالاته المزاجية ، سواء كانت شهرية أو يومية ، أو تغيرات كل ساعة .

من الواجب الا يسعى المرء الى الغاء تلك التغيرات الدورية أو تسويتها وازالتها من الوجود : فان الشىء الوحيد الذى ينبغى ان يسعى اليه هو ايجاد ايقاع متزن .

ان المحلل الذاتى يفيد من هذا التدريب فائدة لايستهان بها اذ كلما احس بنفسه يهوى خائرا ويتدهور منزلقا سيكون فى مقدوره

أن يتصور نفسه وهو يرتفع من جديد ، فيزوده ذلك التصور بالبأس والشجاعة من جديد .

والدورة التي تفوق سائر الدورات أهمية في معيشة الفرد، رجلا كان أو امرأة ، هي على الارجح دورة المد والجزر التي تكتنف الحافز الجنسي وما يغشاه من رغبة أو اكتفاء ، وتهافت أو ارتداد ، وأمل يدافعه أو فشل يقعده حسبما تقضي حالته . فالاحساس الجنسي يفوق معظم الاحساسات الاخرى في شدتها وفي المد الذي يرتفع اليه الخط المنحني الذي يمثل ايقاعها الدوري وهو الى جانب هذا يسيطر سيطرة فعالة على الوظائف الاخرى ابتداء من وظائف الغدد ذات الافراز الداخلي حتى أسمى ضروب الابداع الفني الخلاق .

وكثيرا ما يبعث اضطراب الايقاع الجنسي على اختلال ايقاعات الوظائف الاخرى . فقد يفضي الاحباط في الحب الى خفقان القلب أحيانا ، أو الى تصبب العرق ، أو الى ضرب من ضروب العصاب . اذ ان الاوزان الاخرى تتغير بالتبعية ، ومنها على سبيل المثال أوزان القلب أو الجلد أو التنفس . ولنا أن نتوقع ان الوضع سيستقر على صورة وزن عصابي جديد يحق للمرء أن ينظر اليه بوصفه « استسلاما فلسفيا » . غير ان الحل الاقرب الى سنة الطبيعة خليق بأن يكون في اعادة الكرة والمحاولة من جديد فان تحقيق بعض الحوافز الجنسية المختبئة قد يكون من وجهة النظر السيكولوجية أجدر وأهم شأنا من مراعاة حظر اجتماعي متعنت . اذ أن طاقة الدوافع الجنسية المعاقة قد تلعب وهي محتبسة أدوارا شاذة وقاسية في حياة الفرد وذلك لان عملية الاعلاء (١) أو التسامي لا تقوم بتحويل تلك الطاقة الى أوجه نشاط مشبعة الا في حالات قليلة العدد نسبيا .

---

(١) الاعلاء أو التصعيد أو التسامي . sublimation

وفى حالة الفشل الجنسى هذه نرى أن تلك الصورةالذهنية التى تصور الموج الـذى لا يقاوم سوف تعين المرء على أن يستعيد حماسه ويقبل على الحيـاة من جديد ، ولو بالاقـل فى مغامرة اعلاء ثقافية .

ويميل البعض الى ضم اوزان مختلف الدورات المتبـاينة بعضها الى بعض. فيعمد الشخص المترف المولع برغد الحياة فى موعد لقاء له الى اشباع قابليته للطعام بوجبة مختارة من الغذاء واشباع حافزه العاطفى بجانب من الحان الموسيقى الشجـية . فان تلك الاوزان الثلاثة (وهى منتقاه أتفاقا من بين مجموعات كثيرة ممكنة ) تعمل على تقوية بعضها بعضا : تماما مثلما يجتذب القمر الجديد صفحة الماء متضافرا مع الشمس وهما يؤثران عليها من أتجاه واحد فيتسببان فى احداث فيض وافر من المـد العـالى على شاطىء المحيط .

ان مزيجا كهذا قد يكون وقد لايكون منهاجا يوصى به المرء ليظفر بالقسط الاوفر من المتعة فى الحياة . الا انه أحـرى به ان يلجأ الى النقيض فيبـاعد بين الاشياء السيئة . فان لقى أمامه عددا من الواجبات البغيضة فمن الصواب الا يرجىء العمـل حتى تتازم الامور. فان للحظات السيئة أسلوبا تتجمع به وتتراكم فتتألف منها سنوات سيئة : وليكن حاضر البديهـة فيعمـل على مناضـلة انزعاجاته أولا فأول ، وبذا يجنب نفسه شر الهزيمة .

ان اجتماع المكاره فى وقت واحد خليق بأن يورث المرء اكتئابا يزيد عما يعهده من قـوة فى كل منها على حدة . فهى تبعث وهى مجتمعة احساسا بالكارثة الوشيكة الوقوع. التى لايستطيع المرء منها فكاكا وهو احساس لايعرض له فى مواجهة كل منها على حدة . فان اجتمع مثـلا الانهاك العضلى مع الجوع ، ثم تصادف أن رافقهمـا نقص فى النوم ، فسـوف تصبح للمزيج قـوة تفجيرية هائلة . اذ تنضم ارتفـاعـات المنحنيـات ( الخطوط البيانية ) الخاصة بكل

فيثقل حملها على قوة الارادة الى أبعد الحدود . فوظيفة المعدة تعتمد سلامتها على تتابع الاحداث في برنامج معين . كما أن الجهاز العضلي يحتاج بالمثل لكي يحتفظ بكفايته الى تناوب متصل بين الاجهاد والتراخي . وتتضمن حالات اليقظة والنوم تناوبا متواصلا يدور في النظام الكيميائي للبدن . فان اتفق أن اجتمعت ثلاث انخفاضات دورية فان الموقف الناجم عنها حري عندئذ بأن يصيب سائر الوظائف البدنية والعقلية بالاختلال والفوضى .

فليباعد المرء اذن بين انخفاضاته ، وربما يفيده أيضا لو باعد بالمثل بين ارتفاعاته . وسيظفر من اشباع حافز واحد بمفرده بكافة المتعة التي يسعه استيعابها .

ان التغير الدوري الايقاعي اهم شأنا لسلامة موارد القوى النفسية من سعي المرء وراء الحصول على حالة من المتعة المستمرة : وهي حالة يتعذر على البشر باوغها على أية حال .

وكيف يتيسر لنا الحكم على حالة النفس . انه ليس في امكاننا ان نحكم من مجرد النظر الى بطارية كهربائية على شحنتها فنتبين ما اذا كانت فارغة أو مشحونة أو أنها تحمل شحنة متوسطة ، لان الامر يحتاج بطبيعة الحال الى أجهزة نسلط عليها هذه البطارية ، ثم نبني حكمنا من واقع التأثير الذي تحدثه البطارية في تلك الاجهزة .

وينطبق ذات الامر على النفس . فليس من الصواب في شيء أن يستدل المرء على حالة العقل الباطن من مجرد شعوره انه في حالة طيبة ، فيستنتج من ذلك أن عقله الباطن هو أيضا على أحسن حال ، بل يقتضي الامر أن نرقب التأثيرات التي يسببها اللاشعور كي نصدر حكما على الشحنة التي يحملها . فاذا ألفينا الفرد يتلعثم ويتأتئ في عصبية ، أو وجدنا أنه يحجم عن السير في زقاق ضيق ليس فيه أذى ، أو أبصرنا أنه يردد أفعالا

لا فائدة منها ، أشبه بالمراسيم ، ويشعر فى الوقت ذاته انه مجبر على ادائها ، على الرغم من أنه لايستطيبها ، فعندئذ يكون عقله الباطن فى حالة سيئة ، حتى وان كان شعوره الواعى ينبئه انه « فى حالة طيبة » . فان الطاقة اللاشعورية التى يحتاج اليها ينبغى أن يستخدمها هذا الشخص فى حل مشكلات معيشته قد تحولت عن هدفها الطبيعى واستنفدت فى مناشط الكبت .

وكذلك لو احس امرؤ على العكس مما اسلفنا بفتور او انقباض دون ان يرى لهما سببا ظاهرا فليس له أن يزعم ان لاشعوره قد أصابه اضطراب . فقد يكون احساسه بالفتور امرا طبيعيا ينبغى أن يساوره فى أيام بعينها . وقد يكون الانقباض بالذات هو الشىء الذى يحتاج اليه بدنه وتتطلبه نفسه لفترة من الزمن ليهضم أمرا وقع له فى الاونة الاخيرة . فلا خوف من هذا الاكتئاب الذى سوف ينتهى بعد أن ينجز مهمته فى غمار التأثير المتبادل الذى تبديه الدورات النفسية .

فلا يفزعن المرء من ثم من فترات الصعود والهبوط التى تتناوبه ، لانها جوانب دوراته النفسية ومراحلها التى لابد منها بل عليه أن يوليها ثقته ، فيركن الى ايقاع المد والجزر الذى يتحكم فى مناشطه العقلية والغددية ، ولايقاوم تلك التغيرات طالما بدت طبيعية .

توليت ذات مرة حالة امرأة كانت لا تفتأ كل صباح تعمد الى التذمر والشكوى . فكان يتولاها السخط عندما تصحو من نومها وتشاهد اليوم الجديد ، فتهمس « هو ذا يوم آخر ، الا سحقا له ، تمر السنوات ويتقدم بى العمر ، وسرعان ما يقبل يوم مولدى متعجلا ! » انها تنسى أنها تظفر بالحياة فى مقابل هذا الوقت الذى يمضى . وسألتها : ترى أكانت تتخلى عن تلك الحياة التى عاشتها ومازالت تحياها لو أن ذلك الوقت المجرد الخاوى اعيد اليها ؟ كلا وبكل تأكيد . وسرعان ما اقتنعت بهذا المنطق حينما ألقيت اليها بذلك السؤال ، وعادت الطمأنينة الى نفسها وزال عنها الضجر

ان لكل حافز من الحوافز وزناً أمثل خاصا به ومواقيت مثلى تلائمه . فان زاد عدد وجبات الطعام التى نتناولها عن حدها المألوف ضاعت المتعة التى ننالها من وظيفة التغذية . ولو أجهد المرء حافزه الجنسى فوق طاقته، سواء بكبحه وادخاره أو بفرط الاستجابة اليه فلن تتوفر له حياة عاطفية مرضية . **وتأتى حوافزنا ودوافعنا وتتوقاتنا على شكل موجات . وحتى اهتماماتنا الاكثر سموا وروحانية تأتى على هذه الصورة** . يشعر الشخص المتدين فى صبيحة الجمعة أو الاحد بحنين روحى • وبعد أن يشبع هذا الحنين بالصلاة والتهجد والترتيل والعبادة ، يغيب ذلك الشعور فى اغفاءة الى حين . وفى اليوم التالى يتحمس البعض منا لاستئناف عمله ، غير أن البعض الآخر ينقصه هذا الحماس ، وفى بلادنا تتضاءل الرغبات عادة فى بذل اى مجهود مهنى فى مساء الخميس ، حتى الاصيلة منها . وتلك هى دورة الاسبوع ، اذ يبدو أن للاسبوع جاذبية خاصة تخفق بها الانسانية جمعاء ، كل سبعة أيام .

وقد يشعر المرء احيانا بحب المخاطرة ، وبدافع يدفعه الى المغامرة وعدم المبالاة بالمخاطر ، وفى أوقات غيرها يستشعر الحاجة الى الانسحاب والهدوء لفترة يتأمل خلالها تجاربه وخبراته ويهضمها . ولتلك الدورات فترات محددة تحديدا فائقا ، وفى استطاعة المرء التعرف على مداها بالتقريب عن طريق تدوين يوميات . **وعلى المرء الا يناضل ايقاعاته الحيوية التى يخفق بها كيانه** • بل أن يتيح لها الانطلاق والتدفق لتفقد ضغطها وتأزمها وفقا لنواميسها الخاصة بها .

وفى الانثى تتوافق الدورة الجنسية فى جملتها بالتقريب مع دورتها الشهرية أو الغددية بطبيعة الحال . وبذل العلماء جهودا متفرقة لاكتشاف دورة (غددية) مماثلة عند الرجال • وقد ذهب البعض الى احتساب مدة هذه الدورة بثلاثة وعشرين يوما . الا

أن الذكر يبدو أقل تقيداً من الانثى بالدورة الغددية . وهو شديد التقيد ، من جهة أخرى بدورته الهضمية ، فتسوء حالته ويبدو مضطربا لو طلب اليه مثلا أن يؤدى عملا مرهقا قبل تناول افطاره. وتعتريه أيضا تلك الحالة النفسية التى يرثى لها أن اعترضه معترض خلال فترة الراحة التى يهضم فيها غذاءه ، ويميل خلالها الى الانشغال بمشاغل جد سطحية كقراءة صفحة الوفيات والاعلانات فى صحيفته . ونجد المرأة أكثر مرونة فى معظم أعمالها الدورية وأوجه النشاط الايقاعى لديها ، باستثناء تلك الدورة التى تتقيد فيها بعجلة الوظائف المبيضية .

ويجدر بالانثى أن تولى عن رضى واختيار ، دورة المد والجزر الشهرية التى تحكم وظائفها البدنية حقها . فان شاب تلك الفترة انقباض وكآبة كان عليها الا تحاول الافاقة منه . بل يجدر بها أن تبقى منقبضة بضعة ايام ، اذ لا ينالها من ذلك أذى أو مضرة. ولتحاول خلالها أن يدعها الغير وشأنها ، وأن تعفى نفسها ، جهد الطاقة ، من الواجبات المرهقة ، مدللة نفسها ما استطاعت الى ذلك سبيلا . فهو انقباض مآله الى الانتهاء على أية حال . وليس ثمة ما يدعو للمكابرة والاصرار على المضى فى نشاط مفرط الارهاق. فان « سبحت مع التيار » خلال تلك الفترة فانها تدخر قواها لتناضل نضالا مجيدا عندما تأتى الاضطرابات الحقيقية .

وتلائم الفترة الشهرية عند الكثيرات جلسات التحليل الذاتى ملاءمة خاصة . ففى تلك الايام تميل الانثى للتأمل الباطنى ( أو الاستبطان (١) ) ، مما يجدر الافادة منه فى قصد مفيد. الا أنه يجدر بها فحص قيمة النتائج التى تستخلصها فى تلك الفترة بالانتظار والتريث الى أن يتيسر لها اكتشاف ( صعود ) فى دورة حيوية جديدة أو تقوية صعود ناشىء أو النجاح فى بعث مثل هذا الصعود الى حيز الوجود .

---

(١) التأمل الباطنى أو الاستبطان introspection وقد سبق شرحه .

ولطالما ألفى سكان المدن أن الدورة التى تخفق بها حياتهم بين ابتهاج وانقباض قد انتابها الفتور وأن الخط المنحنى الذى يمثلها قد أصيب ( بتفرطح ) وتقلص الارتفاع • فتبدو لهم الحياة وكأنها لم يعد بها ثمة تبدل أو تغير فى مجراها ، وأن الاحداث لم تعد تستثير أعصابهم المتبلدة وتنعشها . وقد يصل هذا الفقدان للحساسية تجاه الاحداث اليومية، وذلك النقص فى الحماس للوظائف الثقافية والحيوية الى درجة تنحط فيها قيمة الحياة ، وتضيع فتنتها ويذهب رواؤها ، اذ يفقد المرء كل تقدير للدورات الطبيعية العديدة التى تكتنف كيانه ، على اختلاف أنواعها ، ما بين تلك التى لا تفتأ تتباعد عن بعضها البعض، وتلك التى تتنافر وتلك التى تنضم وتتجمع بعضها فوق بعض ، أو التى تتنافس وتتبارى على الظهور . وتكون النتيجة أن يحل بالمرء الضيق والملل •

يهرع البعض منا وراء أشغالهم طيلة اليوم . غير أنهم بعد أن يتم لهم انجازها يفتقرون الى الدراية بأسلوب يفيدون به من وقت الفراغ ، فيذهبون الى حفل أو اجتماع حيث يتظاهرون بالمرح بينما يملؤهم الضجر فى قرارة نفوسهم . كما أنهم فى الوقت نفسه لا يذهبون الى دورهم ليقرؤوا كتابا قيما • ان شيئا فى الوجود ليس فى مقدوره أن يتملك انتباههم .

والملل اضطراب نفسى من الرتبة الاولى .

فالكائن الحى لا يملك من الوقت فائضا يزيد عن حاجته الا عندما يكون سجين الاسر . أما الشخص المطلق السراح فانه يتزود بالاثارة الكافية من انتقاله بين اهتماماته الحيوية المتباينة الملحة — من طعام الى نضال الى حب . ونجد أن الحيوان الاسير يستنفد فى قفصه القدر الوفير من طاقته الباطنة فى انتظار موعد الطعام . وثمة فارق كبير بين « الانتظار » و « الفراغ » . فالحيوان الطليق الذى يلهو أو يجتر طعامه لديه

فـراغ ، على حـين أن الشقي الأسير الذي يقضم أظافره في سجنه لديه وقت ، ولاشيء غير الوقت.

ونرى أن ظاهرة الملل سمة مشتركة بين المدنية المفرطة وبين الاسر في السجن . وأمرها متناقض بالنسبة الينا : فنحن نحس أن الحياة جد قصيرة ولا ريب ، على حين أن الكثيرين منا اذا اعفوا من واجباتهم يجدون بين ايديهم فيضا زائدا من الـوقت يضيقـون به ذرعا .

فسواء كانت الموانع التى تقتل التغير الايقاعى قضبانا من حـديد او موانع كبت داخلية ، فانها تأتى على التبـدل الدورى فى المرء بين توقان واشـباع . وتكون النتيجـة دائما واحـدة ، وهى فقـدان الاهتمام باللحظـة الراهنة .

ولقد غمرت تلك الحالة المزاجية دنيا الامبراطورية الرومانية القديمة فى عهد انحلالها وتدهورها ، وتغلغلت فى مسالك الحياة فيها جميعـا . ولعـل التضـجر من الحياة هو الذى أفضى الى انهيار تلك المدنية الشامخة بنفس القدر الذى افضت اليه الغزوات التى قامت بها قبائل الاجلاف ، فانهت كيانها وقضت عليها .

وبطبيعـة الحال يتضـاءل السـأم بين المشـتغلين بالاعمـال كالاداريين ورجـال الاعمـال الذين يشغلـون المنـاصب ذات المسئولية كما يتضاءل أيضا بين ربت المنازل القائمات على رعاية بضعة أطفال . فهؤلاء وأولئـك يبعدهم انشغـالهم المتواصـل بالاعمـال عن الملل والسـآمة . والشخص الذى لا عهد له بالملل يغدو فى غير حاجة الى ما سنبديه فى الفقرات التالية من توصيات. غير اننا كثيرا ما نلقى أفـرادا من النابهين ممن اثقلتهم الاعمال وقد اضحى الملل رفيقـا لهم يلازمهم ملازمة الظل فى ساعات الفراغ . ومثل هؤلاء يفيدون مما سنورد ذكـره فيمـا يلى من توصيـات وتحاليل .

أوضحنا فيما تقدم ان الملل ليس اكتئابا • ففى الحالة المزاجية المسماه بالاكتئاب أو الانقباض يشعر المرء بالاسى والقلق ، وبأنه أشبه بالشخص المطارد ، على حين أنه فى الحالة المزاجية المسماة بالملل لا يكون حزينا ولا جذلا مسرورا ، بل أنه قد يشعر بشوق نابع من اللاشعور ، يهفو به الى قدر من الحزن الحاد العميق ، وذلك لانه يرحب بأى ضرب من ضروب الانفعال .

ومن الواضح أنه ليس فى مقدور المرء أن يطبق على الملل أسلوب الايحاء الذاتى فى صورة الموجات الصاعدة والهابطة ، اذ ان الموجات النفسية فى تلك الحالة تمسى مفرطحة ، ليس بها ثمة نزول أو صعود مما يسعنا تحويله الى وزن مثير عن طريق اضفاء لون شيق عليه . ومن ثم ينبغى أن يستخدم المرء فى مكافحة الملل الذى يلازمه أسلوبا مغايرا من أساليب التحليل الذاتى ويطرق اتجاها جديدا •

ونوصى باتباع الاجراء الآتى: يستلقى المرء راقدا على مضجع التحليل ، ويطلق العنان للملل ساعة من الزمن يتيح فيها لنفسه أن تعرب عما يساورها من سأم وضجر . كأن يقول : « كم هى مملة تلك الحياة ، وخاصة على هذا المضجع • سحقا له ، كم انا سئم . اننى سئم حتى الموت ..!»

وسرعان ما يحس المرء بدافع يدفع به الى القيام قفزا ، وفعل أى شىء للافلات من هذا الملل المطبق ، المتقن الصنع . وعليه عندئذ أن يقاوم هذا الدافع ، ويجرع كأس الملل حتى الثمالة . ومهما كره هذا الاجراء بعقله الواعى ، فان عقله الباطن ينبغى أن ينال فى هذه الدفعة كفايته من الملل ، اذ انه قد يكون فى حاجة اليه لاسباب هامة تتعلق بموارده النفسية أو ما يمكن أن نسميه باقتصاده النفسى .

وليكرر تلك الجلسة من الملل الشديد الذى قدمنا وصفه ، ثلاثة أيام متتالية . وليتفحص هذا السأم من كل نواحية ، وهو

مكب عليه . وليقم حاجزا من التحليل الذاتى يحول دون انبعاث اية اهتمامات ، حتى لا يستسلم ويلقى سلاحه وهو فى منتصف الطريق .

وعندما ينهض من رقدته بعد ان يقضى ساعة كاملة على تلك الحال سيجد أنه ما من شيء الا ويبدو شائقا وجذابا وحيويا بالنسبة اليه . ذلك لانه اختزن فى اللاشعور من النشاط ما يكفى ليبدأ به الحياة من جديد .

وعليه خلال بضعة الجلسات التالية ان يبذل الجهد اثناء رقدته على مضجع التحليل لاعادة ذلك الاحساس الممض بالملل الى نفسه ، ولو أنه لا يخالجه شيء منه اطلاقا ، الى ان تبدو عليه أعراض السأم الحسية ، كالتثاؤب ومد الجسم فى عصبية ، بل عليه أيضا أن يتثاءب ليبعث الملل فى نفسه

وعندما يغدو فى مقدوره أن ينتج الملل وفق ارادته فانه يكون أيضا قد اكتسب القدرة على اقصائه وازالته .

وعلى المرء أن يكثر من ممارسته تلك التجربة مرارا عديدة . اذ يتعين ان يشتبك فى نضال مع الاحساس الفعلى المحدد الذى يتضمنه « الملل » وهو الذى سبق أن تعرف عليه من كل وجوهه . ولا يكفى أن يناضل فكرة عامة أو مبدأ نظريا مشوشا عن الملل ، كأن يكافح مثلا «النقص فى اهتمامه بالحياة وشغفه بها » وغير ذلك من الفكرات التى ليست لها صورة واضحة محدودة

ولن يعاوده فتوره السابق بعد مروره بتلك الخبرة ، اذ أنه لن يعمد مثلا الى البدء فى غير اهتمام فى عمل عارض ينتقيه اتفاقا بأمل ان يعود عليه بالسلوى . بل سيعمد أولا الى طرد أحساسات الملل واقصائها عن طريقه ، ثم يتناول نشاطا جديدا ذا جدوى، كأن يشرع فى هواية قيمة أو عمل من اعمال الخير ، أو نشاط اجتماعى يتعامل مع الغير فيه .

واذا ما احس بالملل يعاوده من جديد فليدعه يجرى مجراه وليكن سئما مدة ساعة لا يصرف فيها فكرة عن الملل ، اذ عليه أن

يبعث فى طويته انخفاضا نفسيا واضح المعالم . وسوف يقهر الملل فى سهولة ويسر بعد ان يصل بهذا النزول الى أخفض درجاته .

والسأم أو الملل ليس من الاشياء التافهة التى يستخف بها (١) بل هو مشكلة جدية للغاية لها أثر كفى شديد . والملل وثيق الصلة بجنون الاكتئاب . فان تدهور وغدا اكتئابا حقيقيا فانه قد يورد المرء موارد الهلاك

وثمة حيوانات عليا تعانى مللا اكتئابيا خطيرا بعد أسرها وحبسها سجينة فى الاقفاص . فيواجه المسئولون عن حدائق الحيوان تلك المشكلة السيكولوجية البارزة عندما يضطرهم الامر مثلا الى العناية بحيوان الاوران أو تان . وكانت القردة الاسيرة من هذا النوع تعالج حتى عام ١٩٠٠ بتقديم الخمر لها عندما تصاب باكتئاب بالغ . فكانت تزود بالشمبانيا وبأنواع النبيذ فتغدو مبعث تسلية المتفرجين . ولما لم يسفر هذا العلاج عن شفائها اضطر علماء الحيوان أن يركزوا جهودهم طيلة سنوات فى بحث الامراض المعدية التى تصيب تلك الحيوانات ، ظنا منهم أن حالة الانقباض التى تعتريها ستنجاب متى صحت ابدانها . بيد أن تلك الفكرة لم تفلح أيضا فى القضاء على تلك الحالة . وفى وقتنا هذا يتم شفاء الانقباض الذى ينتاب قردة الاوران اوتان باجراء غاية فى البساطة ، وهو أن يبدى لها القائمون بأمرها شيئا من العطف فنشاهد مثلا حارسا يعكف بصفة متواصلة على رعايتها والانشغال بأمرها . ونراها تستجيب لتلك العناية الشديدة فتغدو مرحة دمثة الاخلاق .

والقردة بطبيعة الحال ليست أناسا ، الا انه فى الوسع ان نؤيد فى حالة الانسان تأييدا قاطعا ان العطف هو خير ترياق ضد اكتئاب الملل .

---

(١) الكف أو المنع inhibition

# ١٤

## التعاطف والحب والجنس

قام أحد الامراء فى القرن الثامن عشر بتجربة مروعة على الاطفال الرضع ، فأتى بمجموعة منهم وأنشأهم تنشئة عجيبة ، اذ وفر لهم الغذاء والملبس على أحسن وجه ، وتعهدهم بالنظافة اللازمة ، الا أنه حرمهم من تلقى أية علامة من علامات الحنان والعطف ومنع عنهم التدليل . ولم توجه اليهم أية ابتسامة . وكانت النتيجة ان هلكوا جميعا كما يهلك النبات حينما يحرم من ضوء الشمس . وكانت وفاتهم بالهزال العام (١) . وثمة تشابه ملحوظ بين تلك الظاهرة العجيبة التى قضى بها أولئك الاطفال التعساء نحبهم وبين بعض الاضطرابات التى تمتد جذورها فى هذه المدنية الآلية الراهنة ، التى هى مدنية مناعة للخير ، مجردة من التعاطف والحب .

وثمة أعراض تظهر فى زيجات كثيرة على أحد الزوجين أو عليهما معا ، وتمت بشبه واضح للاعراض التى ظهرت على أولئك الاطفال الذين حرموا من العطف، غير أن حالة هؤلاء لا تفضى بهم الى الموت ، وذلك لان البالغين يختزنون فى أعماق نفوسهم موارد خفية من القوة النفسية . الا أن التشخيص الطبى لهذه الحالات يظل كما هو : « الحرمان من العطف » .

لقد كان فى الوسع انقاذ أولئك الصغار من النهاية التى انتهوا اليها بالهزال العام لو أنه تيح لهم فسحة من الوقت لإنشاء ذلك الدرع النفسى الواقى الصلب التى يبتنيه الراشدون فتتحصن وراءه نفوسهم، وهو الذى نسميه مادة « بالخلق » . الا أن ذلك

(١) الهزال العام أو الضوى marasmus

الدرع ، أو تلك القشرة تميل مع الاسف الى مضاعفة سمكها شيئا فشيئا مع الزمن ، وبذا تستنفد طاقة النفس الحيوية ، فتتحول النفس الى ما يشبه المومياء من صورتها الاولى ، وتغدو سهلة الكسر لما أصابها من جفاف .

وفى استطاعة المرء أن يتجنب ذلك المصير الذى يتهدده لو انه أفلح فى الاحتفاظ فى صميمه بجانب دفين من حياته الفطرية كامنا فى قرارة نفسه .

ان تلك الوسيلة — وهى التى سنورد بيانها فيما يلى — تعين على انقاذ الزواج بشكله الخارجى الذى يبدو به . الا أن السؤال يبقى دائما : أكان مثل ذلك الزواج الاجوف خليقا بالانقاذ .

ولنحاول فيما يلى معرفة الوسائل التى تمكن المرء من مكافحة الموانع الجنسية ( أى بواعث الكف الجنسية ) وعناصر الاحباط الاكثر شيوعا .

لم يبد التحليل التقليدى اهتماما كافيا بالسمة الايقاعية الدورية التى تتسم بها حوافزنا الفطرية . فلقد تمثل الرواد الاوائل من المفكرين والمعالجين النفسيين الحافز الجنسى (١) على صورة ساكنة جامدة لا حراك فيها فكانوا يعتبرونه شحنة ثابتة لا تتغير قوتها . وزعموا أن ذلك الحافز أمر لابد منه ، وأن كبت تلك الشحنة سيفضى الى دفعها الى مسالك عصابية ، مع بقاء قوتها دائما على ماهى عليه . ولم يحسبوا حسابا للحقيقة الواقعة وهى أن الدافع الذى يتم اشباعه يختفى ولا يتبقى منه شىء الى أن تنتجه مواردنا النفسية من جديد .

لو أردنا ازالة شحنة وحملها على الاختفاء فان أقرب السبل هو صرفها واخلاء سبيلها . وينطبق هذا الامر على كافة الحوافز الاولية . فالجوع يختفى بكل بساطة بعد أن يتناول المرء

---

(١) الحافز الجنسى . libido

طعاما والوليد لايواصل الرضاعة بصفة دائمة ان كان خلوا من ضروب الكف ، بل يعمد اليها حوالى ست مرات فحسب فى الاربع والعشرين ساعة . وبالمثل فان التشوق الجنسى لن يظل مسألة محيرة أو عويصة كما نراه يبدو الآن فى مراجع التحليل النفسى لو ان اشباعه تم فى فترات مقبولة منتظمة .

وبالرغم من وضوح هذا المبدأ وضوحا جليا فان أحدا لم يقره . وحتى فرويد نفسه ، على ما بلغ من شأن ، لم يفطن اليه. اذ كان يعتقد انه من غير الممكن اشباع الحافز الجنسى اشباعا تاما وكان يرى أن ذلك الحافز ، لو أنه كان مقدورا له أن يمد البشر بالرضى الكامل ، فانهم ، بكل بساطة ، ما كانوا يشغلون أنفسهم عندئذ بشىء آخر . وفى رأيه أن المدنية لايسعها الوجود جنبا الى جنب مع الاشباع الجنسى ، أى ان وجود أحدهما يحول دون وجود الآخر .

أفيتعين على الانسان اذن أن يتخلى عن نعمة الهناء لينعم بنعيم الحضارة ، أو على النقيض ينصرف عن الاخيرة من أجل الاولى ؟ لقد تبينت فى كثير من الحالات انه فى الامكان الجمع بينهما .

على انه من المسلم به أن معظم اضطرابات الاكتفاء الطبيعى فى الجنس ترجع الى الالتزامات التى تفرضها المدنية ، غير أن هذه الظاهرة تمثل عارضا سلبيا فحسب . فالمدنية بوصفها اطارا عاما يتضمن كافة القيم الممكنة التحقيق لا تحول دون الفوز بالسعادة . اذ انه يتوفر لدى الانسان من الطاقة الحيوية (وهى التى اطلق عليها فرويد أول الامر اسم « الليبيدو » أو الحافز الجنسى ) ما يكفى للابداع الثقافى وكذا الاستمتاع الكامل بالجنس

ومن الحقائق المثيرة أن الضعف الجنسى (١) أمر لاوجود له

---

(١) الضعف الجنسى **impotence**

بين الحيوانات الطليقة ، على حين ان العقم يعترى الحيوانات البرية غالبا عندما تسجن . وثمة أنواع من الحيوان لا تتناسل اطلاقا فى حديقة الحيوان .

فما هى الصفة المميزة التى يتصف بها الاسر أو السجن التى تسلب الحيوان الحبيس وظيفته الجنسية ؟ ان الخلايا الجنسية اى البويضة والحيوان المنوى لاتزال حية فى الحيوان الاسير كما هى بالطليق تماما . ومن المشاهد بوجه عام ان الرجل المصاب بالضعف الجنسى وكذا المراة التى تعانى برودا جنسيا كلاهما سوى من الناحية الفسيولوجية. أى أن اضطرابهما يتركز فى النفس « فحسب » . فما الذى يجردهما من المسرات الفائقة التى تلازم الحرية ؟ انه لو تيسرت لنا الاجابة على هذا السؤال لاصبحنا اكثر اقتدارا على التوفيق بين المدنية والسعادة الجنسية .

وأرى ان الباعث الرئيسى على هذا النقص فى القوى الحيوية يرجع الى **ان البرامج الملزمة التى تفرضها البيئة على الفرد تحل محل التدفق الحيوى لاوزانه الدورية .**

وكثيرا ماتبدو الظروف جدمواتية لكى يحيا الزوجان جنبا الى جنب حياة ملؤها التعاطف والحب ، الا ان حياتهما معا يجانبها التوفيق . وكثيرا ماتتحطم زيجات لان المشاركة الجنسية بين الجانبين لا تسير سيرا مرضيا . وتنشأ المتاعب الرئيسية من الضعف الجنسى عند الرجل والبرود الجنسى عند المراة. وهذه الاضطرابات كثيرة الانتشار بالولايات المتحدة ، اذ تقدر المصادر الوثيقة الطبية والسيكولوجية بأن ٣٥ الى ٤٥ فى المائة من النساء فى تلك البلاد يتسمن بالبرود الجنسى ، وان النسبة تزيد بين الرجال اذا قدرنا أن الاضطرابات عند هؤلاء تتضمن صورا مختلفة ، منها الضعف الجنسى ، وسرعة الانزال

، وعوامل الكف النفسية الاليمة، وكذا مشاعر من النفور الجنسي لا مبرر لها .

ويبدو في حالة الرجل أن « التوقيت الخاطىء » للاهاجة والاشباع هو العامل الفاصل . وهذا يؤيد أهمية اكتساب أيقاعات طبيعية طليقة لا تعترضها عوامل الكف . كما أنه في حالة المرأة يتوقف الاكتفاء الجنسي على التوقيت السائد عند الرجل . ولدينا ما يؤيد الاعتقاد أن مشكلة البرود الجنسي عند المرأة يفلح في ازالتها الاهتمام بالايقاع والتوقيت. فالمتاعب تنشأ من الاخفاق في ايجاد اتفاق بين أيقاعى الطرفين. اذ يحدث أن تكون أوزان كل منهما طبيعية بفطرتها ومقبولة في حد ذاتها ، الا أنها لا تعود مرضية لهما وهما مجتمعين. فكلا اللحنين موجود الا انه يتعذر ادماجهما في معزوفة واحدة .

ان الرسم البياني الشائع للوزن الجنسي يختلف في الذكر عنه في الانثى . فيصعد الخط المنحنى الذى يمثل الاثارة الجنسية عند الذكر في انحدار شديد نسبيا ثم يهبط هبوطا مفاجئا . ويصعد المنحنى الانثوى ببطء تتخلله مقدمة مطولة ، وبعد أن يبلغ درجته القصوى في ذروة قصيرة يهبط على نحو اكثر بطئا . تعتمد الانثى في الحصول على الاكتفاء الكامل على مقدرة الذكر على الاحتفاظ بالاثارة الجنسية أو بالاقل على الاحتفاظ بجو مشبع بالحب لمدة أطول من الزمن الذى يحس هو فيه بالحافز البدائى . وفى هذا التضارب في المشاعر تتركز المشكلة الاساسية في الكثير من حالات اضطراب العلاقة الجنسية . وفي الامكان سد هذا النقص بابداء العطف وبذل العناية .

وفى اكثر الاحوال يقوم الخوف بدور الكابحة أو الفرملة في المجرى الطبيعى الذى يتدفق به تيار الانفعالات ، وقد يكون خوفا يدركه الوعى أو خوفا دفينا في اللاشعور . ونتساءل مم الخوف ؟ فنرى أن الفرد نفسه لا يدرى له سببا ، اذ أنه لا يجرؤ

( أو تجرؤ ) على نبش المصادر التي يتبعث منها ذلك الخوف الجنسي البعيد الغور . ومن شأن الدراية بالتحليل الذاتي أن تسهل الكشف عن مصادر أنواع الخوف المتباينة .

فمن الجائز مثلا أن تتبقى في ذهن المرأة بعض الرواسب من خرافات قديمة بالية ، كتلك التي مؤداها أن الانثى لا تحمل الا اذا تملكتها رغبة جامحة عند الاتصال، اذ قد تكون احدى الصديقات قد أسرت اليها وهي بعد في سن المراهقة أن البويضة لا يتم اخصابها الا اثناء وقوع ذروة للشعور الجنسي (١) عند الانثى. ومن الواضح أن تلك الفكرة تعمل في اللاشعور بمثابة سد مانع فتحول دون نيلها الرضاء الاقصى عند الاتصال . ويجدر بنا أن نبادر فنضيف أن هذه الفكرة خاطئة من أساسها وأنها أصبحت نادرة الذيوع . على انه من الصواب أن ينقب المرء في نفسه باحثا عن بقايا مثل هذه المخاوف وان يعمد الى ابطال اثرها بتسليط تفكيره الواعي عليها . وعليه أن ينبذها اذ لا أساس لها من الصحة علميا .

وثمة حالات من الخوف تمثل نقيض ذلك النوع الذي أوردنا وصفه ، ويعترض فيها الخوف طريق الطاقة الانفعالية فيشيع الاضطراب في الهناء الزوجي . ان بعض الازواج ينشدون انجاب ذرية في شوق بالغ دون جدوى ، وبعد محاولات عديدة يتصدع الزواج وتنفصم عراه . وهنا تختلط العلة بالاثر : فالتوتر هو نتيجة الحماس الشديد والرغبة في انجاب طفل . وهذا التوتر بعينه يقلل بدوره من فرص الاخصاب (٢) . ولم يتضح بعد الصلة الفسيولوجية بين هذين الاخيرين . بيد أن الوقائع تشهد بأنه متى خف التوتر تحمل المرأة في سهولة أكثر من ذي قبل .

---

(١) ذروة الشعور الجنسي orgasm

(٢) الاخصاب conception

وكثيرا ما شاهدنا ازواجا عمدوا الى تبني طفل بعد ان يئسوا من انجاب اطفال ، الا أنه بعد أسابيع من التبني وقع الحمل . وكأنها نكاية من القدر . ذلك لانه زال عنهم القلق الكابح فاضحت وظائفهم البدنية تخضع على وزن اقرب الى الطبيعة الفطرية .

ان مخاوف لا شعورية تصحب الكف في معظم الاحوال . فاذا أراد المرء استعادة حيويته وجب عليه التخلص من عوامل الكف التي تعوق وظائفه الدورية، ويتضمن هذا ايضا وجوب نبذ مخاوفه . فالخوف تقهقر والمحبة اقدام وكلاهما يضاد الآخر ويعارضه حتى في أعماق اللاشعور .

وتتكون المخاوف الجنسية في معظم الاحوال نتيجة لاسلوب التنشئة . ولنضرب مثلا بفتاة عنفتها أمها تعنيفا شديدا لامستها أعضاءها الجنسية بيديها ، فاكتسبت من هذا الزجر كفا يردعها عن أية ملامسة بين اليد وأعضاء التناسل ، حتى أنها بعد أن تزوجت نشأ لديها نفور جنسي شديد كان يتبدى كلما اخذ زوجها في ملاطفتها أو تدليلها . ذلك لانها احتفظت بتأنيب الضمير الذي قامت أمها باشراطها أو تعويدها عليه . ولعل الاستعانة باللمس ربما كانت تعوض الفارق بين المنحنى الايقاعي الخاص بزوجها وبين منحناها هي . وبذا يكون هذا الكف ، وهو الخوف اللاشعوري من أمها ، قد تسبب في حرمانها من الاسعاد بالجنس، وبالتالي من الهناء الزوجي .

وكثيرا ما يكتسب الافراد نظرة الراشد البالغ الى الامور عن طريق استكشاف الذات بغير أن يستخدموا هذا المصطلح ( أي استكشاف الذات ) . فيذكر الواحد منهم لنفسه ، على سبيل المثال ، ان امه ( أو أباه ) ، اذا تصادف ان كان هذا الاخير هو الذي تعود أن يضيق عليه الخناق) لم تعد أو لم يعد موجوداً معه ليقوم بتعنيفه ، أو انه لم يعد له حق التدخل في افعاله ، فيحمله مجرد وضوح تلك الحقيقة على التقليل من شأن بواعث الكف ،

والاستهـانة بها . وفى المـوقف المناسب يجب على الفرد أن يفطن الى انه السيد المتصرف فى ذاته ،بل وأن يعرب لنفسـه عن هـذا الخاطر بعبارة ملفوظة واضحة . وسوف يفضى هـذا الاجراء الى تحريره من الاغلال القديمة الموحى بها من الابوين فى عهد الطفولة ، وهى التى لا تنفـك تقيـد فيه اللاشعور . وبذا يغدو فى مقدوره مطاوعة دوافعه الحسية العديمة الاذى ألتى قد تتسم بالانانية الا انها الطريق الحقيقى الذى يؤدى الى الهناء الشخصى .

فالفرد الذى يمنى بشىء من تلك الاضطرابات عليـه أن يؤكد لنفسه اذن أنه « السيد المتسلط فى بدنه » ، بل عليه أن يردد تلك العبارة بما فيه الكفاية ، وخاصة عندما يجد الجد ويجابه بالاختيار بين الاحجام والاقدام . ولسوف يتضح لـه آنئـذ انه قـد تم له اشراط تصرفه وأنه يسيطر فعلا على بدنه .

وبرغم استطاعتنا أن ننعت هذه المدنية بنقائص عديدة ، منها المبالغة فى استعمال الآلات ، ومنها التبرم والقلق اللـذان خلقهمـا الانسـان لنفسه ، فلا مفر من الاعتراف بأنها حققت تقدما اكيدا فى مضمار واحد ، هو أنها هيأت له أن ينعم بالجنس دون ماخوف من عواقبه .

فلقد اكتسب الانسان القدرة فى هذا القرن وحده على التحكم فى النسل ، وأضحى فى استطاعته أن يباعد فى الزمن بين المواليد . أ . ـح فى متنـاول لام ان تولى وليـدها اكبـر قسـط من العناية. كما انه غدا فى الامكان أن يرفع عن كاهل الامهـات اذى الارهاق النـاجم عن مـرات من الحمل لا آخر لها . فانه حيثما يتوفر لمجتمع ما فى وقتنا هـذا مستوى فكرى واقتصادى معين يصبح تنظيم انجاب الذرية وفق ارادة الزوجين هو القاعدة المتبعة تقريبا . او على الاقل هذا هـو السائد فى البلدان الغربية . فلم يعـد الخوف من الانجاب امـرا ملازما لهناء الحيـاة الزوجية .

وانتهت حالة القلق والحيرة التى كانت لا تفتأ تلازم الاسرة طيلة الشهر الى أن يحين موعد الدورة الشهرية .

ومن عجب أن ضيقا يساور بعضهن فى ظل هذا الجو الجديد المفعم بالامن . أن الطاقة التى كانت فيما مضى تستنفد فى الخوف المتواصل لا تعثر لها دائما على متنفس جديد ، فأضحت مجرد طاقة مخالفة للعقل . ومن الراجح ان الاجيال القادمة سوف تكيف عقليتها مع هذا الموقف الجديد ، اذ ليست هناك حجة سيكولوجية صائبة ضد تحديد النسل . بل وفى وسع البشر فى وقتنا هذا أن يفيدوا بالاقل من ذلك القدر الضئيل من «التقدمية» التى طالما كلفتهم غاليا فى الميادين الاخرى .

ان الخوف عامل مؤخر . غير أن تأخير لحظة الذروة عند احد الزوجين الى ما بعد ذروة الطرف الآخر يؤدى فى معظم الحالات الى تضحية الطرف البطىء وحرمانه . ويزداد اكتئاب هذا الشخص بفعل الاحساس الذى يساوره بعدم قدرته الجنسية وشعوره بالكبرياء الجريحة . ثم تقوم هذه العقدة النفسية الناشئة من ثم بدور الكابحة فى المناسبة القادمة ، على وجه أكثر قوة من جديدة وسرعان ما يبدو الضعف الجنسى أو البرود الجنسى على هذا المنوال فيغدو علاة راسخة نموذجية .

ولما كانت عملية استكشاف الذات تتم فى عزلة المرء وانفراده بنفسه ، على حين أن المسائل الجنسية تتجه وظائفها الى « الاستقطاب » أو الاتجاه صوب العالم الخارجى وتعتمد على تبادل التأثير بين الاشخاص والظروف الخارجية ، فانه قد يبدو من التناقض أن توصى بالتماس العون فى المسائل الجنسية من عملية استكشاف الذات . غير أنه لن يكون فى استطاعة سائر المؤثرات الخارجية فى الوجود أن تمنح المرء الهناء والسعادة ان كان الشخص فى ذاته يابس القلب مفتقرا الى القدرة على الانعطاف والمحبة والاستمالة ، عاجزا عن تلقى المحبة وهضمها . ان ذلك الاشعاع

المنبثق أو المغناطيسية المتوهجة التى لا تفسير لها ، التى يوجهها الرجل فى بساطة طبيعية الى المرأة أو بالعكس ، انما هى قوة أساسية يتحتم أن تنبع من المركز اللاشعورى فى شخصية المرء . واللاشعور هو الموضع الذى يستطيع التحليل الذاتى أن يعاون فى مضماره ، فيعمل على تحرير المرء .

لو قام الفرد بمباشرة التحليل الذاتى فترة كافية من الزمن ، وعكف على ممارسته على خير وجه ، فمن المحقق ان تلك الممارسة ستعود أيضا بالخير والفائدة على حياته الجنسية .

فساعة التأمل اليومية التى يقضيها المرء مستلقيا على مضجع التحليل الذاتى من شأنها أن تغير من موقفه تجاه العمليات اللاشعورية التى تعتمل فى نفسه فتتلاشى مخاوفه القديمة أو على الاقل تفقد شحنتها الشديدة الانفجار . وان أفلح فى كشف النقاب عن ذكرياته المبكرة التى أورثته ضروب الكف والمنع فى حياته النفسية ، فان اللاشعور تنجاب عنه عندئذ الاثقال التى طالما أرهقت كاهله . كما يزول الالتواء واللبس عن اللاشعور بعد ان لبثت تلك العيوب تضنيه طالما ظل يضارع وعاء سلبيا لايستقبل الا انصاف الحلول . وبذا تتحول نواة النفس التى هى اللاشعور من نواة متوترة قانطة منكمشة الى اداة منبسطة تتنفس فى انطلاق وتندمج فى تكامل وتناسق مع بقية النفس — أى مع الذكاء والوجدان ومع قوة الارادة وكافة وظائف النفس الاخرى العجيبة الساحرة .

وما ان يتم للمرء هضم المحتويات المزعجة الكامنة فى اللاشعور ، والتخلص منها حتى يتغير موقفه تجاهه . ولنردد ما قلعنا ذكره فيما سبق : ان اللاشعور بعد أن يغدو سويا سالما لا يعود يشبه المارد الذى يتهدد المرء بالخطر الوبيل ، اذانه فى الواقع وحقيقة الامر هو ملاك المرء الحارس .

ان السـعادة فى الحب والجنس تتوقف الى حد بعيد على الاستجابات اللاشعورية والنصف شعورية . اذ لا تنجح قوة الارادة التى يوجهها المرء الى هدف توجيها واعيا فى شق طريقها الى الهناء العاطفى . فن قيض للمرء ان يكفل المعونة من اللاشعور فان احتمال نيله السعادة فى الجنس يزداد زيادة بالغة .

اما أولئك الذين تجمدت استجاباتهم وتحجرت ، وتعقدت منحنيات دوراتهم ، وأرتدى خلقهم دروعا سميكة ، فأولئك لا فرصة لهم لارضاء الحافز الجنسى ارضاء كاملا الا اثناء فترات اللاتركيز الشبه تلقائية . ان فن الحياة الحقيقى يكمن فى ان يسق المرء مناشطه وأفعاله وفقا لاوزان نفسه ودوراتها وايقاعاتها التى تخفق بها . فان ساعدته الاقدار فى تحقيق الجمع بين الظروف المواتية وبين الحالة النفسية المناسبة فسوف يتخلص من الفشل والاحباط مهما كان هذا الفشل مزمنا وراسخا ، اذ انه يغدو على دراية بلحظته المواتية

# ١٥

## خطط الحياة التى تجرى على وتيرة واحدة

يقضى أغلب الناس أيامهم فى سير رتيب ، يرتادون به نفس الدروب والمسالك ، ويعاودون السير فى دوائر لا تنتهى . الا ان تلك المعيشة ليست أسلوبا خليقا بالحياة .

ويغدو تنظيف الدار وترتيبها غاية فى حد ذاتها لكثيرات من ربات البيوت . فالعناء الذى يبذلنه ليس له من آخر ولا يأتى لهن بتقدير ، كما انه لا يبقى لهن وقت يفدن منه فى ثقافة اصيلة . ومع هذا فليس فى مقدورهن التخفيف من طغيان أعمالهن المنزلية ، اذا أصبح بريق الاثاث لهن عبادة .

(١)
يرقى مثل هذا الضرب من التسلط الى مرتبة الوسوسة فحالتهن تشبه حالة الرجل السكير الذى لا ينفك يتنقل من حان الى حان دون أن يجنى رضى او يلقى ارتياحا . أو هي أشبه بالشواغل أو الانزعاجات التى لا تفتأ تلازم رجل الاعمال الذى لحقه فشل لا ينتهى .

ان الحياة الصادقة الاصيلة لا ينبغى أبدا أن تكون حلقة مفرغة .

كان لى صديق تملكته عادة مستحكمة ، ولكن يظنها « طيبة » فلقد تعود أن يقوم بترتيب غرفته قبل أن يأوى الى فراشه كل ليلة . فيبدأ بتنظيم الكتب والملابس ، وينسق من وضع المقعد ، ثم يتناول ممشطا يسرح به ( شراريب ) السجادة ، حتى تبدو أهدابها متوازيه ، تامة التنسيق . ولم يكن يستطيع النوم الا بعد أن ينتهى من اداء تلك الشعائر فى دقة وحرص .

وقد يستعصى علينا الحكم احيانا على فعل من الافعال ، وإن كان صادرا عن قهر (٢) عصابى أو عن حافز حيوى ودافع سوى ، فأى فرد منا لا يخلو من الاجبارات الوتيرية ، وهذا يعنى انه ما من واحد منا يتمتع بحريته كاملة .

ان تلك الاجبارات المتواترة تحمى الفرد عادة مما هو أشد ضررا منها . وهى أيضا من الاعراض التى لا تكشف عن مدلولها فى يسر . فالمرء لا يدرى على وجه التحقيق السبب الذى

---

(١) وسوسة — حواز — انحصار obsession فكرة تلازم الفرد أو تعاوده وتكون فى العادة مصبوغة الى حد بعيد بالانفعال ، وقد تتضمن دافعا يدفع بالشخص الى الاتيان بعمل معين . ويمثل الموقف بحذافيره حالة مرضية بطبيعة الحال ( م . ج . دريفر ) .

(٢) قهر — اجبار — تسلط compulsion

من أجله يتحتم عليه القيام بتلك الافعال ، تماما مثلما يجهل الغلام المغلوب على أمره سبب توقفه عن السير كل صباح عند مربعات بعينها من ارض الطوار وهو فى طريقه الى المدرسة . ولا مفر للمرء من أن يذعن لتلك القواعد غير المدونة. فان اعترضت ظروف خارجية سبيل تلك الشعائر و.دت الى توقفها عندئذ يساور المرء احساس غامض بالاثم، بل وأحيانا بالهلاك الوشيك . ولكى يتجنب هذا الشعور فانه يؤثر المضى فى أداء ذلك الهراء المفتعل يوما بعد يوم .

وتتوارى تلك الاجبارات أحيانا فتتخذ لنفسها معنى من المعانى للتعمية ، وتزعم أن لها وظيفة مرسومة فى حياة المرء . الا انها عندما يجرى تحليلها يتضح بجلاء أنها ليست ذات معنى .

ولا شك عندى أن عددا لايستهان به من الثروات الكبيرة التى كنسها أصحابها فى القرن الاخير نشأ عن مثل تلك الاجبارات العقيمة . .ذ ليس من الممكن ان يتمتع صاحب الالف مليون بشرر اكثر الف مرة ممن يملك مليونا واحدا . ويروى أن واحدا من ولئك الاثرياء القدامى المتزمتين اذن له طبيبه بتناول وجبه فاخرة غالية الثمن وتجرع مشروب جيد الى جانبها . وبعد ن امتع مذاقه بتلك المأدبة لازمه تأنيب الضمير لتلبيته داعى التبذير والاستهتار ، اذ كان تكديس المال هو القسر الذى استولى عليه طيلة عمره ، ولم يطرا لخاطره يوما أن ينعم بشىء ذى قيمة مقابل بعض هذا المال . فلقد قنع من عيشه بمجرد المضى فى جمع المال ، لان القدرة اعوزته عن استخلاص اى متعة أخرى من تكوينه النفسى والبدنى .

ان جمع المال لا يعده اغلب الناس امرا عديم المعنى . بيد أن الغاية منه هى ان يرقى بمعيشة المرء الى مستوى افضل وأكثر

خصبـا وغنى . وفى الكثير من الحالات يزول هذا الطابع أى طابع الاغنـاء عن عملية تكديس الملل بعد أن كان الهدف من تلك العمليـة فى بادىء الامر . ان كل نشاط يتحول الى غرض فى حد ذاته يغدو اجبارا اشبه بالمرض. ذلك لانه يستنفد الطاقة المخصصة لتقريب المرء لى من يبتغيه قلبه ويتوق اليه . ولقد ادرك قدماء اليونان ان فى وسع الانسان أن يحيا سعيدا وهو يقيم فى برميل فارغ .

ولو ان المرء نفض عنه الآراء المنحازة ، والقى حوله بنظرة فاحصـة فسوف تتبدى له تلك الاجبارات فى المحيط الذى يعيش فيـه ، بل سيجد بعضا منها فى نفسه هو لو انه دقق النظر .

اعتدت مرة ان ارقب جارا لى رقيق الحال ، متقدما فى العمر ، كان يقطن الى جوارى . ولقد كان دائم الانشغال بحديقة داره الصغيرة . وكانت زوجه ترمقـه دوما بنظرة ارتياب طيلة وجوده بالحديقة ، اذ كان يجمع مقدارا من العشب الجاف ثم يمضى اليها بين حين وآخر يطلب منها بعض عيدان الثقاب . ولم تكن تعطيه فى كل مرة اكثر من عودين أو ثلاثة ثم ترقبه من نافذة المطبخ وهـو يوقد الشعلة الصغيرة المتوهجة ، التى كان يتسلى بها فيما يبدو .

ثم مرضت الزوجـة بالسرطان وحانت وفاتها . وفى أواخر أيامها كانت دائمة الانزعاج منشغلة البال بسائر الامور ، وخاصة فيما يتعلق بجنازها . فلم تكن تثق فى قدرته على القيام بتلك الامور . وراحت تلقنه تفصيلا الترتيبات التى عليه أن يقوم بها ، وترسم له كيف يواصل حياته بعد رحيلها.

غير أن ذلك الرجل الصغير أضحى ممتلئا بالنشـاط منـذ اللحظـة الاولى لوفاة الزوجه . فاستصدر امرا من السلطات بألا تدفن الرفات وان يتم حرقهـا ، فتلك كانت رغبتهـا . وبعد ان تم له ذلك لم يعد يضيع وقته فى الحديقـة هبـاء . وانصرف عن حرق الاعشاب . واقام الدليـل على انه جد قادر على العنـاية

بشئونه وبنفسه . ان طاقته التى كان يستنفدها من قبل فى تلك الافعال العجيبة التى تشبه الشعائر انطلقت من عقالها واضحت معدة للافادة منها فى أغراض نافعة يقبلها العقل . ولما اخذت استوضحه عن الباعث الذى كان يدفعه الى اشعال تلك النار على الدوام أنكر وهو مستغرق فى الضحك ، ان هذا الفعل كان دأبه الرئيسى طيلة الاعوام الاخيرة التى عاشها قبل احراق جثة الزوجة . ولعله انمحى من ذاكرته حقا . ومهما يكن الامر ، فقد انصرف الرجل عن « شعائر » الاشعال واقلع عنها . لقد اذاب القدر عقدته النفسية وأزالها الى غير رجعة .

ومن هذا المثل وحالات اخرى مشابهة نصل الى استنتاج جدير بالملاحظة ، هو أن مركب النقص قد يتحول الى أفعال قسرية .

أن تقيد الفرد ببرنامج ثابت فى أعماله اليومية من شأنه أن يحدد الاعمال التى يؤديها فيحميه من الاخفاق ويرد عنه غائلة الفشل . اذ يعكف المرء على انجز عمل واحد يحس أن الواجب يقتضيه القيام به وحده دون غيره ، وبذا تتضاءل فرص الفشل الذى قد يفاجئه عند مواجهة واجبات أخرى . وهذا هو السبب الذى من اجله تعتبر مهنة الاخصائى مهنة مريحة للغاية ، ولو أن المجتمع يغدق عليها جراسخيا يثقل به كاهله من جراء تخصص بعض أفراده تخصصا مفرطا .

واحيانا يواصل الشخص العصابى حياته المألوفة برغم وضوح اعراضه العصابية لمن حوله بل وله نفسه . ويتفاوت العذاب الذى يقاسيه الفرد من تلك الاضطرابات . فالشقاء الذى يلقاه الفرد من جراء « اجبار النظافة (١) » ، وهو الاجبار الذى يجد فيه نفسه مضطرا الى غسل يديه من لحظة الى أخرى ، ولو أنها

---

(١) اجبار النظافة cleanliness compulsion

نظيفة ، على النحو الذى تصنعه الليدى ماكبيث فى مسرحية شكسبير ، يبدو ضئيلا اذا قيس بمتاعب التغيير والتبديل فى حياة المرء اليومية المنظمة . ان الشخص يصل الى حالة من التوازن العصابى بتكرار تلك الافعال ، فهو يؤدى مراسيم أو شعائر معينة لا ضرر منها ، وكأنى به يقدم قربانا لكائن قوى غير منظور دفعا لقسوته وبطشه . على أن تلك التقدمة الرمزية تبدو للناظر وكأنها تهدىء فعلا من ثائرة ذلك الكائن غير المنظور، اذ يعود الى الفرد بها توازنه .

فلن اضطر ذلك الشخص العصابى لظرف من الظروف الى وقف تكراره تلك الافعال القسرية فسوف يلازمه مركب ذنب (١) لاتفسير له . ولن تفلح اعتراضاته المنطقية ازاء تلك العقدة النفسية بأنه ليس ثمة مبرر لشعوره بالذنب ولن تعيد اليه راحة البال .. ان مركب الذنب تهدأ ثورته مؤقتا بتقديم ذلك القربان اى بفعل تلك الاعراض أو الافعال القسرية التى ليس لها من مبرر فى ظاهر الامر . ثم يعود المركب من جديد ويطفو الى حيز الوعى وينغص حياة الفرد مرة أخرى الى أن يقدم قربانه من جديد فيستعيد به توازنه العصابى ، أو الى أن يجرى هذا الشخص بحثا تحليليا مستفيضا للتعرف على السبب الحقيقى الذى أدى الى شعوره بالاثم .

ومن المشاهد ان حالة القسر تتشبث بالبقاء ، وأنها صعبة الازالة ضئيلة القابلية لان تنمحى بالشفاء . ولعل تلك الصعوبة كانت هى الباعث فى العصور الماضية على الاعتقاد الذى انتشر آنئذ بأن الشياطين والارواح الشريرة تقاوم التعاويذ التى كانت تستخدم لاخراجهم ممن حلت بهم . فبالرغم من أن

(١) مركب الذنب أو الاثم guilt complex

الشخص العصابى يمقت تقلصات الوجه (١) التى قد تعتريه، او يبغض عمليات الابث التى تعتمل فى نفسه ، وعلى الرغم من أنه لا يرتاح الى المحظورات (٢) التى تفرضها عليه حالته العصابية ، ومن تألمه لعجزه عن منافسة مطالب البيئة التى يعيش فيها ، فانه فى الوقت نفسه لا مقدرة له على تخليص ذاته من تلك الاعراض ولو بذل فى هذا السبيل قوة ارادة خارقة . فقوة الارادة لا حيلة لها فى اساليبه الفاسدة فى التفكير والعمل . ان ثمة شيئا فى داخله يبدو وكأنه لا يود الانطلاق بل يميل نحو التشبث بالمرض ، وبعبارة اخرى فان عقله الباطن يدافع عن المرض ويتعلل به لانه فى حاجة اليه .

ان ذلك التشبث بالبقاء الذى تبديه الاعراض العصابية ، وهذا الاصرار من جانب الشخص على تكرار تلك المراسيم الجوفاء، لهى امور واسعة الانتشار بين الناس ولا ريب ، فى مختلف الظروف والشئون . وهى الصفة التى تجعل من الواعظ المتزمتة امورا مثيرة للخوف والرهبة . وتبلغ الصعوبة فى التفريق بين عرض من اعراض العصاب وبين المبادىء المتحكمة حدا يكاد يصل الى الاستحالة عندما تنشا لدى المرء نزعة او حماس يحتكر كافة قوى الشخص ويستولى على جميع امكانياته ، كما يحدث فى بعض الاحيان . وهو عندئذ لا يصدق كيف يجرؤ احد فى الوجود او تسول له نفسه ان يختلف معه فى رئيه هذا الذى كرس نفسه لاجله .

ان مجموعة من المبادىء الصارمة ، عندما تهيمن على تصرفات المرء فى مقدورها ان تؤدى الكثير من الاشياء ، الا انها ليس فى مقدورها ان تؤدى الغرض الذى خلقت لاجله ، الا وهو تخليص

(١) تقلصات الوجه tics وقد سبق شرحها .
(٢) المحظورات taboos

صاحبها من مركب الاثم . وتلك حجة من أهم الحجج التى يدلى بهـا علم النفس ضـد التزمت والصرامة فى المبادىء . ذلك لانه فى اى بقعة من بقاع الدنيـا وفى كافة العصـور والازمنة يكـون الفشل دائما هو نصيب الفـرد المتزمت . اذ انه لا يرضى عن اى عمـل يتم ، ولو كان هـو نفسه الذى انجزه ، فكيف يرضى عمـا يعمله زملاؤه ورفاقه .

وترجع تلك الظاهرة الى أن الشخص المفرط الغيرة والتشدد لا يقنع الا بالامتثال مائة فى المائة للقواعد التى اتخذها . والكلمـة الانجليزية التى تعبر عن هذا الشخص puritan تنصب على النقاء والطهارة . والنقاء بحكم لفظـه وتعريفه لا يكون نقـاء الا اذا خلا من كل شائبة . فى حين ان الكائن الحى لا يمكنـه أن يبلغ المائة فى المائة من اية صفة يكون عليها . اذ انه بموجب تكوينه كائن متطور متغير ، متعدد الصفات والوجوه . الا أن الشخص المفرط التدقيق ليس فى امكانه أن يتقبـل هـذا الوضع . ولا يخفف من غلوائه أو من مطالبه علمه بأن الانسان فى هـذه الدنيـا خيال زائل وانه سيوارى تحت التراب . ولذا فهو لا يلتمس العذر لاى ضعف انسـانى . بل أن أدنى مخالفـة للقواعد التى استسن بها تشعره بأن سراب النقاوة المطلقة قد ولى وأدبر . فيشتط غضبه متجاوزا كل حد معقول .

وبرغم تدقيقه فانه هو أيضا لا يغدو فى مقدوره أن يتبع تلك القواعد على النحو الذى ينشده . فهو نفسه لا يستطيع الاحتفاظ بالمسـتوى البالغ السـمو الذى ينادى به . ولذا فانه يعانى على الدوام شـعورا بالاثم لا قبل له بالتخلص منـه . فان الشوائب الصغـيرة ، والهفـوات الضئيلة الساحرة لا وجود لها فى نظره . وهـو لا يعرف الوسـط ، فاما الكل أو لا شىء . ان نضوبا انفعاليا يعتـريه ويتسبب فى تضـخيم مركب الذنب الذى يتملـكه الى الحـد الـذى يطغى فيه هـذا المركب على أفق تفكيره . ومن ثم

فان فكرة تساوره تهتف به قائلة: « انني مخطيء ، ولكن الآخرين يقترفون ما هو أكثر خطأ وإثما . فلئن كنت وانا أكثرهم صلاحا وتقوى — اشعر بهذا الاحساس بالذنب ، فكم اذن يكون شعورهم بالاثم ؟ لابد وأنه يكون فظيعا قويا » .

ان مركب الاثم الذى ينتاب الشخص المفرط فى صرامة المبادىء يفضى الى عدم تسامحه مع الغير .

الا فليفكر المرء فى تلك الامور خلال جلسته القادمة فى استكشاف الذات . ان الآراء تتضارب وتتباين حول كل موضوع تقريبا . فلماذا يا ترى تكون آراؤك أنت فى العادات والمبادىء هى الصيغة الوحيدة الممكنة ؟ فاذا استبان للمرء اية بادرة من بوادر الاجبار العصابى فى فلسفته عن الحياة أو فهمه لها : مهما قل شأن تلك البادرة ، عليه الا يتهيب من اعادة النظر فى الخواطر الصلبة المتطرفة التى تلازمه .

ان صلابة الخلق وجموده هى السبب الذى يرجع اليه الكثير من اضطرابات النفس ، بل انهما لاعظم خطرا من النقيض الذى هو تقلب الخلق وعدم ثباته . وقد يبدو هذا القول عجيبا للكثيرين ممن اعتادوا أن ينظروا الى صلابة الرأى والى القناة التى لا تلين والى فرط التشدد فى الصرامة أو الرجولة أو الفضيلة على أنها أسمى المواهب وأفضل النعم . بل انهما لفكرة خاطئة تلك الفكرة الشائعة التى تقول بأن « الشخصيات القوية » تكون محصنة ضد الاضطرابات العصبية وضد الشقاء الشخصى . فالنقيض من ذلك هو الواقع فى اغلب الحالات . ان الاخذ بموقف مرن نوعا ما تجاه الحياة لهو أفضل ضمان ضد انهيار المرء . فالشخصية المرنة اللينة تمتص الاحداث الجارحة بأكثر سهولة ، اذ أن وسائدها اللينة أقدر على امتصاص الصدمات وابطال اثرها من الشخصية اليابسة القابلة للكسر . ان عدم الاكتراث أو مايسمونه ( البرود ) لصفة مفيدة حقا .

يسير الكثيرون فى حياتهم فى تعنت ظاهر ، وشعارهم : « تلك ارادتى، وهذا ما سيكون » . فان وأتتهم الرياح بأمر مغاير قضت به الظروف شعروا أن ذواتهم قد جرحت ، ولو أنه لم ينجم ضرر ما . أن التكيف وفق الاحداث لا يكون دائما علامة ضعف ، بل العكس هو الصحيح ، فالتكيف يستخدم موارد نفسية على نطاق أوسع . والمرء يفقد طاقة زائدة أن هو طالب الظروف الخارجية أن تكون على صورة محددة لا بديل لها ، او اذا عاش وكأنه ملزم بأداء مراسيم متواصلة على الدوام . **فالحياة ليست شعائر محددة لا يفتأ المرء يرددها .**

كان كاتب هذه السطور يقوم منذ وقت بعيد بالعمل فى بستان من بساتين الليمون بكاليفورنيا . ولما كان لا خبرة له بهذا العمل لحداثة عهده به ، أخذ يبهظ صاحب الضيعة بأسئلته الكثيرة : ففى اى بقعة يبدأ الحرث ؟ وأى الشجر يسقى أولا ؟ . . . ولما ضاق الفلاح به ذرعا صاح قائلا : « اسمع يا فتى ، هناك طرق مختلفة لسلخ القطة » وكان هذا المثل الامريكى غريبا على مسامعه وقتئذ نظرا لحداثة قدومه من أوربا . غير أنه بعث فيه القوة ، فاضحى ذا جدارة ، وأصاب نجاحا . ولقد احتفظت فى ذهنى منذ ذلك الحين بهذا المثل «كفكرة مهيأة» .

وقد يظفر المرء بفهم الامور فهما جديدا مستحدثا ، نتيجة لاشارة عابرة من شخص ما ، أو نصح عارض يدلى به صديق ، أو نتيجة لاكتشاف مباغت يفاجأ به هو نفسه . فان العقل الباطن يتخلص من الشعور بأنه عبد للظروف اذا ما استعاد عدم المبالاة . فيغدو فى امكان المرء القيام عندئذ باللاتركيز والتخلص من روتين لامعنى له .

على أن أسوأ ضروب الشعائر القسرية اللاشعورية هى عادة التشاؤم من « النحس » التي تتملك الكثيرين .

فقد يكون الشخص فى ذاته بادى الهدوء رابط الجاش ، سويا ، وهو فى وحدته . الا انه عندما تمتحن كفايته المهنية ويحتك بالعمل ، أو حينما يضطر لمواجهة عميل مرتقب أو رئيس ممقوت تستولى عليه اجبارات غريبة ، فترتسم على وجهه ابتسامة حمقاء لا معنى لها ، ويأخذ فى التلعثم ، ويحمر وجهه ، وتتصبب راحتا يديه عرقاً .

فان لازمت المرء خلال مقابلاته الهامة أعراض من هذا القبيل يجدر به أن يجرب حيالها اللاتركيز عن طريق « فكرة مهياة » يرددها آليا . كقوله مثلا : « ماذا يبالى اذا كانت يداى تهتزان قليلا ؟ فليس هذا طابعى فى حقيقة الامر ، وانما هى عوائق الكف التى تعترض اللاشعور » . ان منهاج « الفكرة المهياة » تظهر قيمته بالاخص عند افتقار المرء الى عدم المبالاة . ولذا فليقم المرء باللاتركيز لكى يبتعد عن ذلك الاجبار المتكرر السيء الذى يتضمن « نحسا » . وعليه طيلة وجوده تحت تأثير ذلك الاجبار الا يوجه أفكاره الى النتيجة المرتقبة من أى مشروع . فقد ينزلق الى توقع الفشل ، وهو الامر الذى يتعين عليه ان يتجنبه بأية حال .

هل يستطيع الفرد ان يدرب نفسه على حياته المهنية وهو راقد على مضجع التحليل الذاتى ؟ نعم وبكل تأكيد . **وذلك عن طريق محاولته ان ينتج تلك الاعراض التى تنتابه اثناءها ، طوعا واختيارا** فيحمل بارادته وجنتيه على الاحمرار ويجعل راحتى يديه تتصببان عرقا بارادته ، كل ذلك وهو وحيد فى غرفته . بل وفى استطاعته أيضا ان يحمل خفقات قلبه على الاسراع . وما عليه الا أن يجرب !

ولكى يتيسر للمرء بعث تلك الظواهر سوف يحتاج فى بداية الامر لان يستعيد الى ذاكرته لقاء مؤلما يتمثله فى مخيلته بوضوح بالغ . وفيما بعد يصبح فى مقدوره ربط أو اشراط تلك الظواهر على المصباح الصغير الذى يحتفظ به على مقربة من مضجع التحليل ،

فيحتجز التنفس ، ويرفع النبض، ويبعث الحمـرة الى وجهه ، فى نفس الوقت الـذى يضىء فيـه المصباح .

تخضع تلك الاعراض البـدنية لتى قدمنا ذكرها ، ومبعثها الكف ( ولنسمـها بايجاز أعراض الكف ) لهيمنـة الجهاز العصبى المستقل (١) . وكما بينـا فانه فى وسع الفرد بشىء من التدريب أن يربط تلك الاعـراض بالمصبـاح ربطا شرطيا ، لكى يكتسب التحكم فيها . وحينما يكتسب القدرة على استـدعائها وفق ارادته ، فما عليه الا أن يتدرب على ازالتها باطفاء ذلك الضـوء والاسترخاء بجسمه .

ونوصى بالمثـابرة على تلك التدريبات خلال بضعة اسابيع .

ولسوف يرى المرء أن فى مقـدوره آخـر الامر أن يسيطر على ذلك الجانب من عقله الباطن الذى تصدر عنه تلك الاعـراض البغيضـة . فهى اولا ليست أعراضا طبيعية، بل مستدعيات (٢) وانعكاسات شرطية (٣) تعودها منذ أمد بعيـد . وفى وسع المرء أن يفصـل من جـديد بينها وبين مقابلاته الهـامة بالغير ، فيزيلها ويبعدها من حياته المهنية .

---

(١) الجهاز العصبى المستقل autonomic nervous system يتـكون من شقـين متضـادين همـا : الجهـاز السـمبتى والعصب الحـائر . ويتضـمن الاول ( أى الجهـاز السـمبتى ) سلسلتين من العقـد المكونة من نسيج عصبى تمتدان على جانبى السلسلة الفقرية وكذا من بعض العقـد بداخـل الجمجمة . ويتحكم كل من الشقين المتضادين المـذكورين فى العضـلات الملساء كعضلات الاحشاء والشرايين وكذا فى وظائف الغدد .

(٢) مستدعيات associations

(٣) انعكاسات شرطية conditioned reflexes

فعلى المــرء اذن الا يتوانى عن الاحتفاظ «بفكرة مهيأة» يكون فى متنــاوله استخدامها ، كقوله : « أن ذلك المسلك الابله لا يصدر عنى وانما هو من فعــل الاعراض العصبية الزائلة » أو : ان هذا التصرف يرجع الى عمليات الكف وحــدها » . وســوف يكتسب الفرد بذلك ابعاد ذهنه عن العرض (١) فتتحرر الطــاقة المحتبســة التى تتولى الضغط فى عمليــات الكف وتنطلق . ويغدو فى مقدور المرء استخدام تلك الطاقة فى اغراضه الخاصة الحقيقية .

وحتى مركب الاضطهاد (٢) سوف يصبح فى أستطاعة الفرد السيطرة عليــه بهذا الاسلوب . فيقول مثــلا : « ان هذا الخوف لا وجود له فى نفسى ، بل يكمن فى المركب وحده » . الا فليجعل المرء عمليات الكف التى تنوء بهــا نفسه خارجية وسطحية وظاهرية وليبعــدها عن طريقــه وعليه بالاتركيز ، فيزول ما يراوده من اجبارات .

# ١٦

## الاختيار بين الثقافة والحــوافز البـدائيـة

أيقبل المرء سلعة منخفضة القيمــة ان كان فى مقــدوره ان يقتنى شيئا ثمينا بدلا عنها بنفس الثمن ودون تضحية من وقت ؟ أن مجرد طرح مثل هذا السؤال يبــدو اغراقا فى العبث . فالمرء ينشد من الاشياء أجودها جهــد طاقته . ولكن أهذا حقا هو مــا يفعله ؟

لن يعترض أحد أن زعمنا مثلا أن قصيدة من شعر المتنبى هى اثمن وأعلا قــدرا من الصفــحة الاولى فى جريدة يومية . فالوقت

---

(١) عرض ج أعراض symptom

(٢) مركب الاضطهاد persecution complex

الذى تستغرقه قراءة القصيدة لا يعدو أن يكون جزءا مما يحتاج اليه جانب من تلك الصفحة والقصيدة ايضا ليست أغلى ثمنا فثمة مكتبات على درجة من الروعة فى كل مكان ، وفى الوسع الحصول على طبعات من الكتب القيمة ذات ثمن بخس .

ترى كم مضى من الوقت منذ أن قرأت قصيدة ؟

وفى ليلة الامس ، هل أصغيت فى الاذاعة الى برنامج من الموسيقى الفنية ؟ أم تراك استمعت الى بعض الاغانى التافهة ؟

لا تحسب انى بسبيل الموعظة انصح فيها بالثقافة العالية ، فهذا كتاب فى علم النفس . والباعث الذى يدفع بنا الى الاهتمام بالثقافة فى هذا المقام انما هو انها تعين المرء فى نضاله ضد الاعراض العصابية .

يتفق علماء النفس فى أن نشاطنا الثقافى على صلة جد وثيقة بعمليات الاحباط (١) اى الفشل والحرمان . فحينما تصبح الحقيقة غير مرضية أو غير مشبعة يعمد الفنان الى تحويل طاقته وتوجيهها نحو بناء عالم خاص به . أن الاعمال الفنية الجليلة قد تم ابداعها من اجل اضفاء صفة خداعة من الحقيقة على احلام الرغبة ، التى هى أحلام تسمو فى جمالها ونبلها عن أن تتحقق فى الحياة الفعلية . وفى استطاعة المرء ان ينال نصيبا من الروح العالية والحماس عن طريق أحلام الرغبة هذه متى تغلب على التردد الذى يخالجه فى البداية . ففى مقدوره أن يعرض عن حقارة الامور وأن يتجنب الفشل والقصور فى الكثير من الاشياء متى امكنه أن يهتم بقبول ما سبق أن قدمه أئمة الفن على مر العصور من أعمال باهرة . وأيا كان الامر فان الشعر الساحر والموسيقى الرائعة هما جزء من الحقيقة الواقعة التى نعيش فيها . وذلك على الرغم من انهما ابتكرا اصلا كأحلام رغبة . انهما موجودان لكى تستمتع انت بهما

---

(١) الاحباط frustration

ان فى مقدور المرء أن يصغى الى الموسيقى الاصيلة ولو انه من غير المبتكرين أو الذين يقومون بالابداع الفنى الخلاق . وفى استطاعته اجتلاء الاعمال الفنية والتطلع الى اللوحات فى نسخها الاصلية فى المتاحف أو الى النسخ المنقولة عنها نقلا أمينا وفى متناول كل امرىء الوصول اليها .

وعليه الا يفسح المجال لان تخيفه التسميات الرنانة مثل قولهم « موسيقى جدية » وغير ذلك من التسميات التى لا معنى لها . فان موسيقى هايدن مثلا أو بارتوك تحوى من البهجة والجذل أضعاف ما يحويه الكثير من الالحان التافهة التى تزدحم بها موجات الاثير .

« فالفن الجدى » — وكان الاحرى ان يسمى « الفن الجيد » وحسب — يفرض مجهودا أكبر على الادراك . اذ يضطر المرء لان يوليه اهتماما كى يستمتع به وتلك الصفة بالذات هى التى تدفعنا الى التوصية به . **فالمرء يظفر بتخفيف لحوافزه الاولية أو اكتمالا كلما قصد الى اعلاء(١) تلك الحوافز الى مرتبة اعلى .** ولكى نزيد هذه القاعدة ايضاحا نقول :

يتدفق سيل خفى ، بالغ القوة ، من الطاقة ، خلال سائر طبقات اللاشعور ، وعبر ثنايا الادراك الجزئى ( الذى هو مادون الوعى(٢) — أو تحت الشعور ) . وينبع هذا السيل من ذات الموضع الذى تتولد عنه الحوافز الاولية . غير ان تلك الطاقة تتحول خلال تجوالها وتتعدل مرارا وتكرارا . فالثقافة لا تسفح

---

(١) الاعلاء sublimation هو العملية اللاشعورية التى يتحول بها الدافع الجنسى أو طاقته الى ضرب من ضروب النشاط غير الجنسى يتقبله المجتمع تقبلا حسنا .

(٢) ما دون الوعى ، تحت الشعور subconscious

تلك الطاقة الاولية ( أو اللبيدو (١) ) ببلوغ هدفها فى طريق مباشر فالمرء مثلا لا ينقض على الارنب فيلتهمه حيا ، والفتى لا يداهم فتاة استلفتت نظره . ولذا فان جزءا من تلك الطاقة النفسية يتبقى بلا استخدام ، فيصبغ الكثير من نواحى النشاط الانسانى بالصبغة الدافئة المشعة التى تصطبغ بها الليبيدو .

واذا ما اعترضت عقبات جدية مسير تلك الطاقة فانها تلتمس متنفسا فى المناشط العصابية كالمخاوف المرضية (٢) ، والتقلصات العصبية (٣) ، وفى التأتأة والتلعثم وما الى ذلك . أو تظهر تلك الطاقة فى تصرفات تنافى الالفة الاجتماعية وقد تتدهور فتظهر فى صورة الجريمة ( ولنلاحظ ان الرذيلة والجريمة لا تكونان ابدا مجرد اشباع مباشر للرغبات الاولية الليبيدنية . اذ انهما تمثلان دوما مسوخا من الطبيعة ، تصطبغ بالاحباط ، ومبعثها الحقد والضغينة ) . وان كان الضمير ( او الذات العليا (٤) ) فى لشخص

---

(١) الليبيدو libido استعمل التحليل النفسى هذا المصطلح أصلا بمعنى الحافز الجنسي وفيما بعد استعمله بمعنى الطاقة النفسية الاولية عامة . الآن المصطلح مازال يستعمل بمعناه الاول فى البحوث المتصلة بالمسائل الجنسية .

(٢) المخاوف المرضية phobias

(٣) التقلصات العصبية tics and twitches

(٤) الذات العليا superego تكوين ينشأ عند الراشد فى اللاشعور ويبتنى من خبرات الفرد المبكرة على أساس علاقته بوالديه . ولهذا التكوين وظيفة الضمير الذى ينتقد خواطر وافعال الذات الواعية ، وقد تترتب عنه مشاعر الاثم والقلق حينما تعمد الذات الواعية الى اشباع الدوافع الاولية .

العصابي قويا بما فيه الكفاية فان التيار يتحول عن الجريمة ، وقد يتجه نحو اتلاف الذات ( او الانتحار ) احيانا . والمدنية ، على الرغم من انها تخلق للمرء الوانا من المتاعب والاحباط ، كما أسلفنا فانها ايضا تيسر له سبيل الخلاص ، اذ توفر له فرص النشاط الثقافي الذي يرضي النفس ارضاء عظيما مشبعا

على أن هناك بطبيعة الحال عدد وفير ممن لا تتفق ميولهم مع اي نشاط فني . ومثل هؤلاء يعجزون عن ادراك مواطن الروعة في الموسيقى او الرسم مثلا مهما بذلوا من جهد . وثمة آخرون لا يولون الفن اهتماما حتى لا يظهروا بمظهر المتخنثين (١) تجنبا لما يخشونه من سخرية الغير واستهزائهم من ذوى النزعة المادية . ومثل هؤلاء كثيرون بالولايات المتحدة . اذ أن الثقافة كانت ابان عهد الرواد الاوائل في تلك القارة وقفا على النساء المشرفات على تنشئة الاطفال الصغار . ولذا فان الغلام، عقب انتهائه من تلك المرحلة ، ينشد التحرر من الوصاية النسوية ، فيعمد الى ترك الاهتمامات الثقافية المرتبطة بها لتتولاها النوادي النسوية . وقد خفت وطأة هذا الاتجاه في الاونة الاخيرة ، ولو أن الامر لا يزال في حاجة لبذل جهد وعناء لاصلاحه

وثمة تفسير عندي لامتناع البعض عن أن ينعموا بهذا المصدر الخصب من مصادر السعادة : ان الفن لا يتفق مع النمط الجامد للايقاع الذي تخفق به هذه المدنية الصناعية التي يلازمها شريط التجميع الآلي . فطعام الافطار تلازمه تلاوة الصحيفة اليومية . وكأني به على هذا النحو ضرب من المراسيم والشعائر . اذ لو عمد المرء الى قراءة بضع صفحات من قصة كلاسيكية او مقال فلسفي في الصباح لاختل النظام الآلي للدورة وانقلب رأسا على عقب وتتفق موسيقى الجاز العادية التجارية مع تلك

---

(١) متخنث sissy

الدورة الجامـدة وتتمشى معها ،ولذا فانه يسهل الاصغاء اليها . وتبدو ألحان يتهوفن بايقاعاتها الطليقـة وقوتهـا التعبيرية ذات طغيان لا يقبله التوازن العصابى. أن الشخص المصـاب .بالعصاب الآلى (١) قد تم اشراطه على دقات الساعة فأصبح عبدا لها . وغدا يخشى الخروج على نظام الجماعة ويؤثر ايقاعا آليا حتى فى لهـوه ورياضته .

لقـد اضحى المثـل الاعلى للشباب هو « الفرد القياسى » . فهم يتخذون من القياسية والانتظام تميمـة يستبشرون بهـا ـ فى الولايات المتحدة بالاقل. وأصبحت العادات المنتظمة ، والتقدم المتتابع المنتظم ضالتهم المنشودة. ( واحد ى نعرات هذا التقدم مثلا هى أن يبتاع المرء سيارة جديدة كل عام، بوصفها الطراز الحديث ، غير آبه لعدم وجود اى تعديل يذكر بهذا الطراز ) . وحتى الـذهاب الى دورة الميـاه اضحى موضع تنظيم . ومجمـل القـول انهم أصبـحوا ينظـرون الى عـدم الانتظـام وكأنه يمثـل خطيئـة وأثما .

يسلك الانسان ى عصرنا هذا مسلك حيـوان التجربة الذى أجرى عليه الدكتور بافلوف تجاربه المعروفة فى الاشتراط أو الارتباط الشرطى ( وفيهـا يسيل لعـاب الحيوان حينما يدق سمعه رنين جـرس معين ، ولو لم يصحب ذلك الرنين تقديم طعام ـ اذ أن الرنين قد ارتبـط بالطعام منـذ بداية التجربة ) . وأسوة بهـذا الحيـوان يبنى الفرد فى وقتنـا هذا حياته من مجموعة من الافعال الآليـة . فينهـض من نومـه فى الصباح ، ويتوجه الى الحمام ، ثم يطعم . ويقوم بعمله ، ويسترخى فى ارتباط وثيق مع مواضع عقربى

---

(١) انظر الفصل الثامن

الســاعة . فتطلق دقات ســاعة الظهــيرة افراز عصائر معــدته ، وتطلق دقات المســـاء شهيتــه الثقافية من عقالها ، فيقبل على اشباعها بالمجلات والتلفــزيون . ويظل انسانا قياسيا لا يحيد عن هذا الروتين الآلى حتى ولو ادى الى اصابته بالاضطرابات العصبية. وحينما يصيبه آخر الامر الانهيار العصبى المــرتقب فانه لايرى انه يتحتم عليه أن يغير من عاداته ،بل يطــالب الطبيب بأن يعيــده الى حالتــه « الســوية » المطبــوعة بالانتظام .

كما أن عطلتــه السنوية لاتجلب له هى الاخرى روح الانطلاق والتجــديد . فرياضته أثناء تلك العطــلة تتضمن رحلة يقوم بهــا بقيادة مرشد، او الاقامة فى شاطىء مكتظ بالزحام ، يعيش فيه طبقا لبرنامج زملائه المصطافين . وأن توجه فى موسم الشتاء للانزلاج على الجليد فانه يستقل مصعدا الى أعلى الجبل ، وينزلج منحدراً فى طريق محــدود الجانبين يطرقه زملاؤه . وهــو يكرر هذا الاداء مائة مرة صعودا ونزولا على نفس الطريق الآلى ذاته . ولا يخطــر بباله الا فى القليل النادر أن يتزود ذات يوم بالعتاد والغــذاء ويرتاد الوديان والتلال البكر التى تحيط بقرية المشتى .

فان القيت اليه السؤال : لماذا تحولت رياضته هى الاخرى وانقلبت الى قسر واجبار ، أجابك أن هــــذا مرده الى أنه لا يطيق الوحدة .

ولماذا تراه لا يطيق الوحدة؟ أنه يضيق بهــا لانها تجــرده من اية نمــاذج يستطيع أن يحــذو حــذوها . فليس ثمــة فرصة « للانتظام » وراء الغــير والسير على منواله .

أن معيشة المرء أن اقتصرت على سلســلة من الاســتجابات الشرطية فان كيــانه يغدو آليا ، ويصبح هذا الانسان أشبه بالآلة الاوتوماتيكيــة التى تلقى اليــها بعملة معدنية فتصدر عنها أفعال محددة . وأسوة بتلك بالآلة تقضى الاوامــر التى تلقى الى جهــازه الحسى الى بعث الاعمال من جانبه دون أى تفكير ، وبذا تفقد افكاره

الواعية سلطانها على استجاباته . اذ ان الاستجابات الشرطية تنتمى الى اللاشعور ، وتقوم بعملها فى الحيز اللاشعورى وحده دون غيره .

وشيئا فشيئا تحل الاجبارات المتواترة التى تشبه الشعائر محل النوايا الصادرة عن ميول المرء ورغباته . ولسوف تأتى اللحظة التى يفطن فيها بعد فوات الاوان انه واقع بين براثن حياة مرسومة محددة المعالم ، لا اختيار له فيها . ويجد نفسه انه منى بحياة فاقدة الشخصية بفضل تلك المدنية الصناعية الشبيهة بشريط التجميع الهائل . ولعله عندئذ يشك فى قيمة الحياة التى يحياها ، ويتساءل : « ترى أيساوى هذا الذى ظفرت به كل ما عانيت من جهد وما بذلت من مشقة ؟ » .

ويتبدى لنا الرضى الشامل والاشباع العميق الذى توفره لنا الفنون اذا تذكرنا ان الطاقة التى تتدفق فى الابداع الفنى الخلاق وفى الاعجاب بالفن ليست سوى طاقة الحوافز الاولية التى لم يتم اشباعها . فكيف يتم هذا لتحول العجيب فى الطاقة ؟ اننا لكى نوضح هذه العملية سنبادر الآن بتحليل قصة بسيطة من قصص الجريمة :

ويبدو أن قصص الجرائم هى انسب الاشياء للقيام بدراسة من هذا القبيل ، وذلك لانها تستخدم للهروب من الواقع على نطاق أوسع مدى من معظم ضروب الادب الاخرى ، حيث أنها توفر ثلاث اشباعات واضحة المعالم لثلاثة عناصر نفسية مختلفة فى المرء : وهى اللاشعور والذات الواعية والذات العليا ( الضمير ) .

فأولا : فى اللاشعور جانب سادى (١) النزعة محتبس مكبوت ، يستمرىء جريمة القتل . ففى بداية القصة يتيح القارىء لنفسه

(١) سادى sadistic محب للقسوة ( ويطلق أيضا هذا المصطلح على ضرب من الانحراف الجنسى يستمد فيه الفرد لذة جنسية من الحاق الاذى بالغير من كلا الجنسين ) .

لذة الانجيز الى جانب القاتل ، ويتقمص (١) شخصيته ، فيحس انه هو نفسه ذلك الوحش الكاسر الحاذق . وينصب اهتمامه الاول دون شك ، على الاسلوب الذى تتم به الجريمة . فاذا تكشفت له ثغرة فى الخطة التى دبرها ذلك الوغد ، يود لو امكنه ان يتب الى جانبه ليسدى اليه النصح بالطريقة التى يراها هو . وبهذا التقمص تنطلق بعض الحوافز الاوديبية (٢) والعدوانية المحتبسة فى لاشعوره. وبذلك يكون هذا الاشباع الاول قد تم عن طريق النقل أو التحويل (٣) .

ويأتى الاشباع الثانى على صورة يقظة متأخرة . اذ يعقب تلك المشاعر الاولية تحرك الذات الواعية عند القارىء. لقد وقعت الجريمة وانتهى الامر ، ومن ثم يفطن القارىء الى انه مواطن يؤمن بالقانون وليس وغدا . ويتبين له أن المجرم أن كان يمكنه أن يفتك بالضحية دون عقاب ، فان المرء لن يستطيع أن يحمى نفسه. وعندئذ ينتقل اهتمامه الى المجنى عليه ، وتقف ذاته الواعية الى جانب الضحية . وتمثل هذه العملية نقلا أو تحويلا ثانيا. ويغلو

---

(١) التقمص identification يتصور المرء نفسه ذلك الشخص نتيجة لرابطة انفعالية ، وقد يتصرف أيضا على هذا الاساس

(١) نسبة لاوديب oedipus وهو مركب لاشعورى فى معظمه ، يلتصق به الابن بأمه وتترتب عنه غيرة تجاه الاب . وينشأ نتيجة لهذا الموقف شعور بالاثم وصراع انفعالى لدى الابن . وهى نظرية يفترضها التحليل النفسى فى السويين .

(١) النقل أو التحويل transference مصطلح فى التحليل النفسى يطلق على نقل الاتجاه العاطفى الذى يكنه الفرد أو يلصقه بشخص أو شىء من الاشياء الى شخص آخر أو شىء خلاف الاول لارتباطهما معا برابطة ما فى ذهن الفرد .

القارىء مدفوعا بوخز ضميره لسابق تقمصه شخصية الجانى بحماس مضاعف • وتنفق ذاته الواعية خلال تدرج أحداث القصة الكثير من الطاقة النفسية والعقلية الفائضة فى المعاونة على مطاردة الجانى والامساك به وعقابه ، مستهدفة اعادة التوازن السوى لميزان العدالة • وهذا يفسر الطموح الذى يستولى على القارىء لأن « يحدس الصواب » • فهو ينشد القيام بنفسه بهذا العمل لكى ينخلص من الطاقة الفائضة.

وثمة عملية ثالثة : ان الذات العليا لقارىء القصة تتقمص شخصية رجل الامن الواثق من فوزه والذى سيظفر حتما بالنجاح . ولقد عهدنا أن الذات العليا لا يشملها الوعى الا جزئيا ، وأنها تتولى ارشاد المرء وهدايته الى ما ينبغى عليه وما يجدر به ان يفعل . ولما كان الكثير من افعال تلك الذات العليا وتصرفاتها يتم فى حيز اللاشعور ، فان هذا الامر يفسر طابع الغموض والخفاء الذى يكتنف الشرطى الخاص فى القصة حينما يبرز فيها لاول مرة فهو يتفادى المظهر الروتينى الصريح الذى يتقدم به الشرطى الحكومى فى حلته الرسمية . وهو شخص له فى العادة موارد واسعة ومصادر خفية من القوة ، ويحتجب وراء ستار من الرقابة النفسية ، تماما مثلما تحتجب الذات العليا جزئيا عن الفحص الواعى • فهى الذات التى يشغف بها المرء ويخشاها فى الوقت نفسه. وتمثل هذه العملية عملية التحويل أو النقل الثالثة والاخيرة . ولقد أوضحنا انها تتضمن تقمص قارىء القصة لشخصية رجل القانون والامن . الا أن القارىء لا يكون بكليته على اية حال فى جانب العدل بمعناه المألوف . فلقد سبق له أن امتع ثلثى كيانه بمتع مختلفة من تلك المغامرة . وذلك هو السر فى أن قصة الجريمة لا تأتينا عادة بتصوير للعقاب الذى يحيق بالمذنب ، على الرغم مما قدمته تلك القصص من مادة وفيرة لافذاذ الكتاب . وبانتهاء الذات العليا من مهمتها التى يتم بها حل مشكلة القصة يطمئن القارىء الى

انه ليس ثمة خطر يتهدد الموقف ويدلى لمن حوله بنبأ اكتشاف الجانى ، ثم يمضى فى اغفاءة من النوم الهادىء العميق .

غير أن الفن يختلف عن واقع الحياة. ففى الحياة الواقعية ترتكب الجرائم ايضا ، غير أن البحث لا يسفر الا عن القبض على الجانى فى جانب منها دون الجانب الآخر. وهذا لا يحدث فى القصص ، لان الذات العليا حريصة على أن تثبت أن الجريمة لا تفيد .

فهل لنا أن نفترض من ثم بأن الحافز الاخلاقى هو وحده الذى يدفع بالمرء الى قراءة القصص البوليسية ، استنادا الى ان تلك القصص توقع العقاب وتطبق العدالة . كلا ، فاننا لو سلمنا بتلك الدوافع البريئة ببساطة لا تكون علماء نفس ، وعلى هذا نسجل ان قصص الجريمة تستهوى محبى قراءتها فيتعاطونها كالمخدر . فالبعض لا يسعهم الاستغناء عن تأثيرها المنوم . وفى حالات منها يفضى « تعاطى » تلك القصص الى ضرب مخفف من الجنون . فلا سبيل اذن للتوفيق بين هذا الاتجاه والاتجاه الاخلاقى فى قصص الجريمة ، ولو بالاقل عند نهاية القصة .

ان حل ذلك اللغز يكمن كما بينا فى تقمص القارىء الثنائى والثلاثى للشخصيات المتباينة التى تتضمنها القصة . فهو يتقمص فى البداية شخصية المجرم فيرضى بذلك بعض حوافزه الخفية ، ثم يتجه نحو رجال القانون والامن فيخال نفسه واحدا منهم ، ويروق له فى هذه الصفة أن يكتشف دائما أن لا مفر من وقوع ثغرة فى الخطة التى تدبر بها أية جريمة . ويسبغ عليه اكتشاف هذا النقص لذة اضافية لانه لم ينتهج طريق الجريمة أو يحترفها كمهنة . وبعد أن ينتهى من الكتاب ويعود الى حياته الخاصة تتوثق لديه عقيدته أن حياته التى يحياها ، والتى هى اخلاقية نسبيا هى الافضل آخر الامر . فيرتاح القارىء الى أن عمليات الكبت تلك ، التى تعتمل فى نفسه ، لها فى الحق ما يبررها

ولو انه يشعر أيضا بالارتياح بعدانغماسه فى ذلك الاشباع الخادع لرغباته .

وقد نعثر أيضا فى البعض من مسرحيات أويريبيدس وشكسبير الرائعة ذات السمو ، على تلك الدوافع بعينها التى شاهدناها فى قصص الجريمة . وأيا كانت التسمية السيكولوجية التى نطلقها على التأثير الحميد للفن — وسواء كان الامر يتضمن تنفيسا (١) أو تحولا (٢) او اعلاء (٣) للحوافز البدائية ، وسواء كان العمل الفنى الذى يطالعه المرء من الاعمال الخالدة ، أو كان من قصص « الجريمة لا تفيد » فان تأثيره النفسى له قيمة لا تقدر . وعندى ان جودة العمل الفنى تلعب دورا حاسما . فان روع اعمال الفن ترسم ( أو تسقط (٤) ) على صفحة النفس البشرية أسمى الخواطر وأعمق العواطف والانفعالات . وان شئت التعبير باللغة العلمية البعيدة عن الخيال : فان اعلاء انفعالات المرء المكبوتة يغدو اكثر أشباعا حينما يكون تقمصه المؤقت للشخصية القصصية تقمصا سارا مرضيا . وسواء كان التقمص منصبا على شخصية رائعة فى قصة أو على اللمحة الرقيقة من خيال شاعر ، أو على الموجات الساحرة الحية التى تخفق بها الموسيقى الكلاسيكية

---

(١) التنفيس catharsis (٢) التحول conversion

(٣) الاعلاء او التسامى sublimation (٤) الاسقاط projection

وهو تفسيرنا للمواقف والحوادث الخارجية بأن نرى فيها أو نقرأ خلالها خبرأتنا نحن أو مشاعرنا الخاصة بنا . وفى التحليل النفسى : أن ينسب المرء أفكاره ومشاعره أو اعماله الى الغير كاجراء دفاعى ضد مشاعره المؤلمة التى منها احساسه بالاثم أو شعوره بالنقص وبذا يبرر نفسه فى نظره .

فان الفن لا يمد المرء بمجرد المتعة فحسب ، بل يوفر له اطلاق الطاقة المكبوتة .

وهذا التخلص من الضغط اللاشعورى للكبت هو عين الشيء الذى ينبغى أن يسعى اليه المحلل الذاتى .

# ١٧

## السوائية ـ والسوائية المصطنعة

فى هذه المرحلة التى انتهينا اليها من التحليل يصل الفرد فى تطوره الى حالة تزول فيها أو تتحسن ، بعض أعراضه الاكثر ايلاما ، وذلك لو أنه مارس التحليل الذاتى لاشهر قليلة باجتهاد . وتتوقف عملية الشفاء على قدرة المرء على اجتياز الحواجز التى تفصل ذاته الواعية اليومية عن محتويات اللاشعور الخبيثة ، التى منها الجراح النفسية التى أصابته فى حداثته المبكرة ، وأثناء سن المراهقة ، ومنها العقد النفسية التى تسببها المتاعب والشدائد الناجمة من نقائص البيئة وقصورها ، وما الى ذلك . بيد أنه من واجبنا أن نؤكد أن عملية الشفاء هذه تتوقف أيضا على نجاح الفرد فى معاودة الاتصال بالبهجة التى تختبىء فى صميم كيانه ، برونقها الاول ونضرة الصبى ، وبتلك الفتنة العذبة التى كانت عليها روحه الفتية قبل أن تخالطها الشوائب

وفى خلال تطور المرء لكسب السيطرة تدريجا على اكتئاباته ، وعلى ضروب احباطه وفشله ، وعلى التقلصات العصبية ، وضروب القلق التى تنتابه فانه يساوره الظن أن تلك المتاعب لم

تكن كلها حقيقية ، وإنها ربما كانت أعراضا سطحية ( هستيرية ) فحسب فيرتاب فى صدق خضوعه بكليته فعلا لتلك الاضطرابات .

وكيف ينتهى تفكير المرء الى مثل هذا الافتراض ؟ ان الكثير من الاضطرابات التى ينجح العلاج النفسى فى التغلب عليها يقع ضمن نطاق الهستريا (١) ، الا انها مع ذلك اضطرابات حقيقية فعلا . ويخطىء الفرد ان ظن انه كان يتصنع العجز عندما كان يعانى تلك الاضطرابات . على انه قد تكون لديه دواع صحيحة فى جميع تلك الحالات تبرر اصطناعة تلك الاعراض وقتئذ . وفضلا عن ذلك فالمسألة الى حد بعيد مسألة الفاظ . فالتصنع هو دائما عرض من أعراض عدم التوافق مع البيئة ، وهو أحد الاساليب التى يناضل بها المازق ، بل انه أيضا ليس بالاسلوب الهين اليسير .

ويرى كاتب هذه السطور أن التصنع وسيلة شائعة يستخدمها الناس فى نضالهم فى سبيل العيش . فالكثيرون منا يصطنعون السوائية طيلة حياتهم . واغلبهم راضون كل الرضى ضمن نطاق

---

(١) الهستريا hysteria اضطراب عصبى يتصف بالتفكيك dissociation ( الذى هو فصل الارتباطات التى مقرها لحاء المخ والتى يتوقف عليها استدعاء الذكريات والافكار ومجموعاتها كما يتوقف عليها أيضا التحكم فى الاعصاب الحركية . ويترتب عن هذا التفكيك ضروب من النسيان والاوهام السلبية وفقد الاحساس الخ ) . وتتصف الهستريا أيضا بقابلية مفرطة للايحاء اللاتى وضروب متباينة متغيرة من الاضطرابات الوظيفية فى الجسم نفسية المنشأ . ويسلك المحللون النفسيون الهستريا ضمن ضروب العصاب النفسى psychoneurosis التى تنشأ عن الصراع وعن الكبت حيث تتخذ الدوافع والاتجاهات المكبوتة شكل ظواهر بدنية متنوعة تعبر فيها عن وجودها .

(٢) السوائية normality

ذلك التصنع الاعظم . فكم من نجاح فى ميدان الاقتصاد او فى الاعمال والادارة اعتمد بكليته على اصرار الفرد على التشبث عن قصد بالمعايير المزعزعة التى تنطوى عليها هذه المدنية بالاحرى . فهل فى امكاننا تسمية مثل هذا السلوك تصنعا دون أن نحكم فى الوقت ذاته على هذه المدنية نفسها بأنها رياء وتصنع واسع النطاق ؟ انه فى استطاعة الجندى ان يصطنع الشجاعة ويقوم بالعمل المسند اليه ولو أنه يمقته . وفى وسع العامل الذى يقوم بتجميع أجزاء الانتاج على الشريط المتحرك ان يصطنع الثبات المطلوب منه . وفى استطاعة مدير المصرف أن يكبح جماح خواطره العابثة ويظل مصطنعا المسلك الصحيح فى الاعمال – الى ان توافيه منيته فيقضى نحبه مواطنا محترما كريما .

ومن ثم فلا ضير عندى فى أن يتخذ المرء لنفسه هذا القرار:

**الآن وقد ظفرت ببعض الراحة عن طريق التحليل الذاتى ، فقد صحت عزيمتى على أن اصطنع السوائية .**

وسوف يعينه هذا القرار على التخلص من قسط آخر من اضطراباته الباقية . ذلك لان رفاقه من الناس سوف يعتبرونه سويا ، فيعود عليه هذا الامر بدوره بتأثير نافع مفيد .

فاذا عول المرء على أن « يصطنع السوائية » أو أن يجرب اصطناعها فترة من الزمن فعليه الا ينسى أن هذا الفعل ، حتى اذا انتهى الى نجاح فانه لا يرقى الى مرتبة الشفاء . وعليه من ثم أن يواصل تمرينات الايحاء الذاتى ايضا ، وذلك أثناء جلسات التحليل الذاتى المنتظمة التى عليه أن يعقدها ثلاث مرات بالاقل اسبوعيا والا يغفل ( لوح التحليل ) أو سبورته ، فيدون عليها اللفظ الرئيسى الذى يتمثل فيه أية ضغينة تملأ نفسه ، ثم يتلو هذا اللفظ ويردده المرة تلو المرة مفكرا فيه ومحسا به أحساسا قويا حتى يتشبع به ويضيق به صدره ويسأمه . وعندئذ عليه أن يمحوه من لوحته ومن ذاكرته ايضا .

كما ان عليه الا يغفل المصباح الخافت الذى اشرط بوساطته نفسه على اذكاء واطفاء الخوطر والذكريات والاعراض ، وزالتها

واذا ما حلت هموم جديدةمحل انشغالاته القديمة ، فماعليه الا أن يستلقى على مضجعهويردد تلك المجموعة من الهموم بأكملها متخيلا اثناء ذلك أنهيطوى كرة من خيط الصوف • وعند أنتهائه من سرد تلك الهموم وعودته الى نقطة البداية منها فليقطع الخيط ، وليطوح بتلك لكرة اللينة نحوالسحابالعاصف وليرقب اختفاءها من مجال تصوره الخيالى .

وعليه ايضا الا يغفل اية فرصة للتنفيس تقبرها العادات ويقبلها العرف . اذ ان أجابةالرغبات ، اذا تيسرت ، فى الحياة الواقعية لخير وسيلة لاستعادةتوازن الايقاعات الحيوية . على الا يترك المرءاستخدام وسائل لتحليل الذاتى الحاذقة التى ادلينا بوصفها فيما سلف •

ومن واجبه الا يحسب فى تقديره أنه نال الشفاء ورنت على احسن حال الا اذا الفى نفسهراضيا عن سلوب الحياة التى يحياها . اذ أن العلامة الوحيدة المؤكدة التيمنها يستدل المرء على البرء الناجز هى ان يكون علىدرجة لا بأس بها من السعادة والانطلاق الداخلى .

وقد يستعصى علينا البت أحيانا فى أمر احد الاعراض لنحكم بأنه اصطناع محض من عدمه

لى عم متقدم العمر ، بالغ المودة ، رفيق الجانب ، غير أن عيبه الوحيد هو نه مولعبالخمر ولقد أصيبت زوجه مرارا بنوبة قلبية اثناء غيابه عن الدار فى احدى الحانات القريبة . وكان عند عودته يجدها ملقاة فى ركنمن أركان المنزل ممتقعة اللون فاقدة الوعى . وكان تشخيص الطبيب انها مصابة بمرض خطير بالقلب ، فتملك عمى خوف بالغ وعول على البقاء بجوارها يشرف عليها ويرعاها . وذات يوم برح الدار ليلقىخلانه القدامى ، وتبادر الى خنطرها أنه قديعودمخمورا ، فانتابتها النوبة من جديد .

واصيب العمم بمرض الزمه الفراش طيلة عامين كاملين لم يكن في وسعه خلالهما تناول اى مشروب . واثناء هذه المدة عنيت الزوجة به وأرهقت نفسها بالعمل دون أن يلحقها تعب او أن تعانى اضطرابا مما هو معروف عن مرضى القلب حين يرهقون انفسهم . فلما شفي وعاود الذهاب الى الحانة ذات يوم ، عاد الى الدار فوجدها ملقاة على الارض كسابق عهدها.

من الواضح الجلى أن نوبات القلب التى كانت تنتابها ، كان لها غاية ، هى أنها تستهدف منعه من الشراب . غير أننا لانستطيع القول بأية حال أن تلك الاعراض كانت مصطنعة ؛ فالقلب بوصفه جزءا أمينا من كيانها قد حقق مأربها اللاشعورى .

وليس الاصطناع على الدوام تلفيقا او زيفا كاذبا . فانه قد يكون أسلوبا من أساليب مناضلة الشدائد يكاد يكون مرضا . وفى الكثير من الحالات يكون المتصنع مدفوعا الى موقفه المريب ببواعث خارجة عن ارادته ، بل انه قد يبغض موقفه التملصى كل البغض ومع كل فلن يعفيه من عبء دوره هذا اى تصميم قوى من جانبه . وعليه كى يحرر نفسه ، أن يسلك الطريق غير المباشر ، فيحلل حوافزه أولا ، ثم يتجه بعدئذ نحو الاعراض فيهاجمها ويزيلها.

واين نجد الحد الفاصل ، على وجه التحقيق ، بين الاستجابات « الحقيقية » والاستجابات « الزائفة » ؟ انه من العسير أن نعين حدا فاصلا كهذا . فعندما تحس حشرة كالخنفساء مثلا بمقدم حيوان يفوقها قوة وبأسا وتشعر أنه يوشك أن يدهمها ؛ فانها تتماوت ، أى تتظاهر بالموت ويصدر عنها هذا التصرف بكيفية تلقائية . فهى تعلم بغريزتها انها طالما كانت على تلك الصورة فهى اكثر أمنا مما لو حاولت الفرار . اذ أن أغلب الطيور والوحوش تأبى التهام الجثث وتؤثر اكل اللحوم الحية التى لم يلحقها فساد ولا عطب . فالخنفساء اذن تتصرف كما لو كانت كائنا عاقلا ، فتتصنع الموت . وهل فى امكاننا استنكار تصنع كهذا ؟ كلا

وبالتأكيد . وبالمثل فانه لايسعنا أيضا أن نستنكر ضروب التمثيل العديدة التى ينتهجها الرجال والنساء فى صراعهم المرير من أجل الحياة ، أو نصدر حكما بأدانتها .

واذا افترضنا ، من جهة أخرى ، أن تلك الخنفساء التى اتخذنا منها مثلا ، نسيت أنها على قيد الحياة وظلت بلا حراك الى أن أشرفت فعلا على الهلاك ، فاننا نستنكر تصرفها . ولو أنها كانت كائنا عاقلا لكنا ننصحها بالعدول عن مسلكها وأن تجرى شيئا من التحليل الذاتى .

ولذا فمن المناسب أن نصوغ القاعدة على الوجه الآتى : اذا أخفق التصنع فى تحقيق الغاية المقصودة به فمن الخير أن يتخلص المرء منه .

ان أساليب الدفاع التى يملكها الفرد ــ والتصنع احداها ــ تتحول الى أعباء وتبعات ان هى أضحت عاجزة عن معاونته فى صراعه الجبار من أجل المعيشة ، بعد أن كانت عتادا يستعين به . انها تصبح أمرا مرذولا اذا أدت الى عزل المرء عن بيئته وعالمه الخارجى ، وما تحويه تلك البيئة من قوى فى وسعها أن تتحالف معه وتعينه فى هذه الدنيا .

وقد يزداد التصنع ويستفحل أمره ، فيذهب اللاشعور فى أصطناع المرض الى أبعد مدى . ولتوضيح ذلك نسوق المثال الآتى : كانت سيدة تعالج فى سويسره بالتحليل النفسى . وأنبأها المحلل ذات يوم أنه لكثرة مشاغله الطارئة سيضطر لخفض عدد جلساتها الاسبوعية . وطلب اليها أن تعين التحليل بما أسماه (واجبا منزليا) ، يتضمن تدوين مجرى مستدعياتها

الطليقة (١) فى دائرها ، على أن تجيئه بما دونته ليقوم هو بتحليله .

ولما كانت تلك المرأة قد كونت « نقلا أو تحويلا (٢) » تجاه المحلل ، فقد خيل لها أنها لن تتحمل الاستعاضة عن المقابلة الشخصية بالكتابة الصماء وهى منفردة بنفسها . وأدى توقانها إلى عنايته الشخصية الى أصابتها باكتئاب عميق . وذات يوم زلت قدمها وهى تصعد الدرج فأصيبت بكسر فى المعصم الايمن ، وغدا من المتعذر عليها بطبيعة الحال ، ويدها فى قالب من الجبس ، أن تدون واجبها المنزلى . فاضطر المحلل الى العودة بها الى الجلسات المنتظمة .

ولما سألتها مستوضحا عن سبب الاصابة عجزت عن أن تنظر خلال الحادث بنظرة ثاقبة . ولم يكن لديها من تفسير لعدم وقوع الكسر فى قدمها مثلا ، أو فى معصمها الايسر . وزعمت أن الاصابة لا تعدو أن تكون محض مصادفة . وهذا رغم أنها قضت بضع سنوات فى التحليل على يد محلل كفء .

ان « الاصابات المقصودة » يتكرر وقوعها بكثرة تفوق ما ما نظنه ممكنا . فهى اصطناع للمرض يصل الى حده الاقصى . فما من أحد يجرؤ على الشك فى وجود عرض واضح المعالم ككسر بالمعصم ــ حتى ولا المريض نفسه

---

(١) المستدعيات الطليقة free associations وهى جوهر طريقة التحليل النفسى . وهى أن يسرد المرء بلا انقطاع سائر الخواطر التى تطرأ له بعد أن يكون قد أعطى فى أول الامر كلمة تكون بمثابة منبه أول . وبخلاف ذلك تطلق هذه التسمية أيضا على اختبار تجانس الالفاظ الذى سبق وأوضحنا بيانه فى الفصل الخامس من هذا الكتاب وهو يمثل « اختبار يونج التشخيصى بالمستدعيات الطليقة » .

(٢) النقل أو التحويل transference وقد سبق شرحه .

وليس ثمة فارق غير الاختلا ف فى الدرجة بين التصنع وبين كل من الايحاء الذاتى ، والعجـز العصـابى ، .والمـرض النفـسى الجسمى (١) . فكل واحدة من هذه الظواهر فى وسعها ان تتحول الى الاخرى فى سهولة بالغة .

ولذا فلو اننا طلبنا الى فرد مـا ان يقلب الاجـراء ويصطنـع السوائية فما من شك ان الفرصة ستتـوفر له كى يحـول هـذ « الاصطناع » الحديث الى «حالة حقيقية » هى الحياة السوية اذ انه سيانس الى اتصالاته بالغير الحديثة العهد ، ويزداد بها تعلقا. وبمرور الزمن يتخلى لا شعوره شيئا فشيئا عن آلياته العصابية واساليبه الدفاعيـة الشوهاء . فما على المرء من ثم الا ان يلعب الدور . وسوف يكتسب قدرات جديدة تضفى على شخصه أهمية عند الغير ، وعنـدئذ لن تعود به حاجة الى تلكم الاعراض الدفاعية.

لو ان المرء ثابر على التحليل الذاتى ، دون افاضة فى التحدث عنه فانه سيجنى الكثير عن طريق اصطناع السوائية ، وينال قوة ونشاطا .

# ١٨

## التبرئة من الشعور بالاثم

ان الحلقة الاخيرة من حلقات التدريب فى التحليل الذاتى هى تبرئة الذات (٢) : وهى وسيـلة من وسائل تخليص الـذات من عوائق الشعور بالاثم .

(١) المرض النفسى الجسمى psychosomatic illness

العلل البدنيـة التى تترتب عن ظواهر أو اضـطرابات نفسية .

من : A.T.W. Simeons. Man's Presumptuous Brain

(٢) تبرئـة الذات Autoabsolution

على أن هذا الشوط هو أكثر المراحل صعوبة بين أطوار العلاج جميعا ، وينبغى الا ينتهجه المرء الا بعد تدريب وافٍ مستفيض فى اساليب التحليل الذاتى . والتبرئة لا تنصب على مركب اثم فطرى (١) غامض يفرض أنه يكمن فى اللاشعور . اذ ينبغى قبل اية محاولة يبذلها المرء لمنح نفسه التبرئة من مركب الاثم ، أن يكشف الستار أولا عن الاسباب الخفية التى ترجع اليها أعراضه وحالات الشقاء والضيق التى تعتريه . وذلك باجراء بعض بحوث التحليل النفسى الاصيلة للكشف عن منشأ ميوله العدوانية ورغباته المنحرفة . وحتى لو ان الذنب الذى ينسبه لنفسه كان فى معظمه محض خيال فان شعوره بالذنب يظل مصدرا للاذى النفسى ويبقى مكبوتا لا تدرى عنه الذات الواعية شيئا . غير أن تلك المشاعر ما أن تبدأ فى التكشف للعيان حتى يصبح فى وسع المرء مهاجمتها وعزلها وابطال اثرها بأساليب التحليل الذاتى .

ان الانموذج الذى تتبعه عملية التبرئة الذاتية يدرج على منوال عادة كانت فيما مضى واسعة الانتشار ، ويتلخص وصفها فى هذه العبارة : أن المرء اذا زلت قدمه أثناء السير فعليه أن يعود ادراجه متتبعا خطاه ، وأن يمشى مرة أخرى على البقعة التى زلت فيها قدمه .

ومن الواضح أن تلك العادة القديمة كانت تمثل « اجبارا » وقسرا . بيد ان هذا الاجراء لم يكن محض عبث ، بل اجراء ينم ، فيما أرى عن تفكير يتمشى مع علم النفس . ويبدو منه أن الاجداد ادركوا هم أيضا أن أخطاء معينة يرتكبها المرء تكون أكثر من مجرد أحداث عارضة . فزلات اللسان مثلا ، وزلات القدم ، كثيرا ما تكون رموزا لمقاومة لاشعورية فالشخص يأبى فى قرارة نفسه ، على سبيل المثال ، أن يسلك طريقا معينا ، ومن ثم فان دوافعه

---

(١) مركب اثم فطرى original guilt complex.

البدنية الآلية تأبى الامتثال للامر الواعى الصادر اليها • والقصد من أعادة الكرة هو ان يختبر المرء الموانع الخبيئة المستترة فى نفسه، وما اذا كانت هذه الموانع اشد قوة من ارادته الواعية . كما أن تلك الاعادة توفر له فرصة جديدة لتعديل رأيه واختيار مسلك مغاير. واذا أفلح المرء فى التغلب على العقبة اللاشعورية فانه سيمضى بعدئذ فى طريقه قدماً فى يسر ولين.

وثمة مثيل لتلك العادة ذات الطابع الخرافى نجده فى عادة نمساوية قديمة كان القصد منها المعاونة على استعادة الذاكرة . وكان مؤداها : لو أن فكرة هامة تاهت عنك أثناء السير ، واستعصى عليك استعادتها ، فعد ادراجك بضع خطوات ، وستعود اليك الفكرة المفقودة على حين غرة خلال مشيك من جديد على نفس الرقعة من الارض .

وقد لا يفلح تحوير هذه الفكرة لتطبيقها بمعرفة شعب شغوف بقيادة السيارة ، بيد انها ـ على المستوى العقلى ـ فكرة جد نافعة .

وكثيرا ما نلتقى أثناء التحليل بمشاعر اثم فى اللاشعور ، تكون هى السبب الكامن وراء حالات الاكتئاب فى احيان كثيرة تزيد عما نخاله ممكنا . وكلما توغلنا فى اللاشعور يبين لنا فرط انتشارها وتغلغلها فيه بحيث يكاد أثرها يعم اللاشعور بأكمله • فمن اجبارات لامعنى لها ، الى نظريات معقدة فى الفقه أو فى اللاهوت ترمى الانسان بالانحطاط والفساد الشامل . وقد لاحظ المحللون النفسيون ، على سبيل المثال ، أن اجبارات غريبة تظهر عقب وقوع حادث وفاة بين افراد الاسرة . فيستولى على الشخص ضيق بالغ عقب وفاة ابيه أو امه، لايتناسب مع سابق اهماله لذلك الوالد عندما كان على قيد الحياة. ويفسر التحليل النفسى هذا الانقباض بأن رغبة لا شعورية فى موت الوالد أو الوالدة كانت قائمة ، مما دعى الى ضرورة التكفير عن تلك الرغبة ، بوصفها

اثما ، عندما تقع الوفاة بالفعل . ويشتبه الشخص فى أن تلك الرغبة اللاشعورية كانت هى السبب الذى أفضى بطريقة غامضة سحرية الى وقوع الوفاة . وتكون النتيجة أن يتخلى ذلك الشخص عن هناء أضحى ممكن التحقيق بعد ذهاب الراحل أو الراحلة ، ( كأن يعرض عن الزواج مثلا أو يرجئه دون مبرر الى أجل غير مسمى ) . فالعادة المأثورة بالتزام الحداد مدة عام بعد وفاة الاب أو الام ليست ناجمة عن ورع أو تقوى ، وانما هى تكفير عن اثم لا شعورى .

فان تمخض هذا الموقف عن اكتئاب بالغ أو اضطراب شديد فان الالتجاء الى الطبيب النفسى يصبح امرا ضروريا أما فى الحالات الهينة فيفيد المرء من مجابهة شعوره « بالذنب » وجها لوجه (اى ما قد يساوره من رغبة فى موت ذلك الشخص ) . فيوضح لنفسه ان تلك الرغبة أو الامنية كانت عديمة الاثر ، وأن كل حياة مآلها حتما الى الموت ، بما فى ذلك حياته هو نفسه ، وانه لم يهمل نجدة الراحل حينما كانت النجدة أمرا ميسورا .

وقد يفيد المرء أيضا ان يذكر ان الحب والكراهية لاينهض وجود احدهما حائلا دون وجود الآخر . فان أغلب المشاعر لها طابع مزدوج ، اى انها تتسم « بالتناقض الوجدانى (١) » . فلقد كانت المرأة فى بعض بلدان الشرق الاوسط ، حتى عهد قريب ، يداخلها الشك فى حب زوجها لها ان هو كف عن ضربها . فالحب والاذى يتحدان اتحادا وثيقا فى اطار تلك الكتلة العجيبة المفعمة بالتناقض الا وهى النفس البشرية . فهل يستحيل اذن على الابن أن تخامره بعض أحاسيس العدوان تجاه والده المحبوب ؟

---

(١) التناقض الوجدانى ambivalence هو اتخاذ اتجاه عاطفى حيال فرد من الافراد يتضمن تعاقب المشاعر المتضادة وهى الحب والكراهية

ان تلك اللحظات الخاطفة من العدوان المستتر لاتمر دون ان تلمحها عين الرقيب (١) الداخلى الذى يسجل على المرء من فوره كل شاردة من هذا القبيل، فتلمحه مثلا وهو يقول فى نفسه : لعمرى، مابال هذا المتعنت ، عدو التجديد لا يسقط ميتا لساعته ؟ » فتقوم الذات العليا لفورها بكبت هـذا الخاطر واقصائه الى اعمق أغوار العقل الباطن ، حيث يخف أواره، الا انه يظل يحترق بلا لهب . وعندما تقع الوفاة فعلا ، فيما بعد ، وأثناء حسرته وحزنه الصادق لوقوع المصاب، يبرز من اللاشعور احساس خافت بأن المرء نفسه كان يبغى هذا الذى وقع . وها هو ذا اخيرا مركب الاثم قد تكشف فى عنفوان شدته وقوته .

على ان مركب الذنب أو الا ثم لايكون بالضرورة دائما رغبة فى موت احد . فان أى فعل يمثل العصيان او العقوق نحو والد مستبد أو أم قاسية، وأى اهمال فى العناية بعزيز يكفى لبعث هذا النوع من الاضطراب .

فقد يستولى على المرء تشاؤم طاغ بأن « نحسا » (٢) يعرقل أعماله جميعا وأنه سيظل يعوقها عن النجاح ما لم يقم بالتكفير عن ذنب خفى مبهم يتعذر عليه تحديده. وتارة تفصح «العصبية» او النرفزة عن وجودها فى صورة اعراض أخرى ، فتظهر فى صورة الشعور بأن الشخص « مستأصل من جذوره » ينقصه الامن وتعوزه الحصانة والطمأنينة ، او بعبارة أخرى فانه يشعر انه ضائع فى هذه الدنيا الواسعة . واحيانا أخرى تظهر فى صورة علل جسمية ملموسة . فتكون أكزيما الجلد مثلا هى النمط الذى يستجيب به الكائن العضوى (٣) لتأثير الكبت . ويوضح أطباء

(١) الرقيب censor ، (٢) نحس jinx
(٣) الكائن العضوى organism

الجلد رأيهم فى هذا الامر بالقول ان الاشخاص الذين يعجزون عن البكاء أو عن التنفيس عن أنفسهم بشكل ما خليقون أن يصابوا بمرض جلدى . بل ويفصح بعض هؤلاء الاطباء عن تلك الظاهرة بقولهم أن هؤلاء المرضى « يبكى جلدهم » .

والدموع هى ثمن الذنب ، وهى قربان وضحية يقدمونها للموتى . وهذا الراى الموروث عن الاجيال الغابرة انما هو رأى سليم من الناحية السيكولوجية . ومن ثم ينبغى ألا يكبد المرء نفسه جهدا أو ارهاقا لحبس الدموع من أجل كبرياء كاذب أو عن خجل . اذ لو اتيح له أن يبكى مصابا لافضى به هذا الى ازالة الكبت ، وعندئذ يتفتح اللاشعور وتتفحصه الذات الواعية .

وانها لحقيقة على جانب من الغرابة ، ومن السهل اليسير أن يتبينها المرء بنفسه ان الاحساس بالذنب لا علاقة له بالضرر الذى يلحقه الفرد بالغير . فمشاعر الاثم تتولد فى اللاشعور نتيجة لاسباب تبدو غير مترابطة عندما تتفحصها الذات الواعية . فضلا عن أن الاذى الذى يلحقه المرء بممتلكات الغير أو بدنه ، أو حتى بحياته ، لا تتولد عنه مشاعر اثم مطلقا ان تمت تلك الافعال طبقا لنظام اجتماعى أو نفسى معترف به . علما بأن تلك الانظمة نفسها تختلف اختلافا بينا باختلاف الزمان والمكان . ولذا فان «الضمير المثقل بالذنب » لايرتبط بالذنب الذى يشير اليه الوضع القانونى .

واذن فعلى أى شىء تدل مشاعر الاثم ؟ أنها فى معظم الحالات أعراض لامور أخرى غير الاسباب التى يفترضها الوعى . ويتضح هذا التحايل والالتواء الذى يكتنف مركب الاثم من المثال الآتى :

خاض احد معارفى محنة مفزعة . فلقد شبت النار فى داره وأتت عليها ، وماتت زوجه فى الحريق ، بينما كان هو متغيبا فى سفر . وعاد من فوره للمأتم ، ولفرط حزنه بدا عليه أنه لن

يتعزى . وخلال الاسابيع التالية تدهورت حالته النفسية وانهارت . وغدا عاجزا عن اداء اى عمل ، حتى لقد ساورنا الخوف بعض الوقت انه قد يصاب بالجنون . وذات ليلة ، قصد الى أحد المشارب وتناول بضعة اقداح ، فأخذ يدلى الى من وضى الاصغاء اليه أنه وحده الملوم فى وفاة زوجته . وبالقدر من الجدية الذى أتاحته له حالة الثمل التى كان عليها أصر على أنه قاتل أثيم .

وكان من المقطوع به أنه من المحال أن يكون هو المتسبب فى اشعال النار . وحار أصدقاؤه كما تحير هو نفسه فى تفسير مشاعر الذنب المفرطة التى كشف عنها تأثير الخمر وأطلق لها العنان .

ولما حملته على أن يعود الى الماضى بخواطره ويتتبع خطاه فى ذهنه ، أعترف بأنه على الرغم من كلفه الزائد وحبه البالغ لزوجته كانت له ميول جنسية مثلية (١) . بل أنه فى الواقع تزوج تلك السيدة لانها صرفته عن تلك « الاشياء الفظيعة » على حد تسميته لتلك الميول . وفجأة عثر على تفسير لمركب الاثم : فلقد تذكر أنه قام بزيارة صديق ذى ميول جنسية مثلية ، وتصادف أن تمت تلك الزيارة فى نفس الساعة التى قضت فيها زوجه نحبها بفعل الحريق . ولقد كان يعلم طيلة الوقت بهذا الاتفاق الزمنى فى قرارة عقله الباطن ، الا أن عقله الواعى ابى أن يسلم به . ولذا فان تفكيره طاف بشتى ضروب التجميع حتى برهن لنفسه أن اهماله هو الذى تسبب فى اشتعال النار وبالتالى فى موت الزوجة .

---

(١) الميول الجنسية المثلية homosexual inclinations هى ميل الذكر للذكر والانثى للانثى .

ولما تكشف له اخيرا أن جريمته لم تكن جريمة قتل ، بل كانت خيانة يشوبها الانحراف ، أمكنه ان يفكر فى الامر تفكيرا عقليا وأن يقطع فيه برأى منطقى . وما لبث أن استعاد توازنه واستقراره .

والتوازن النفسى من الامور الاساسية اللازمة للصحة العقلية . فمن الضرورى أن تتعادل الحالات النفسية المتضاربة . أى أن كل انقباض لابد له من حماس أو بهجة تتوازن معه ، وهلم جرا .

ويعنى هذا بالتبعية أنه لا يكفى أن يكشف المرء عن المصدر الخفى لشعوره بالاثم ، بل ينبغى أن يزيل من ذهنه أثر هذا الاثم بما يتكافأ معه من كفارة (١) تمحو أثره من الذهن .

وعندى أنه من الخير أن يواجه المرء الاثم الخفى بتكفير خفى ، كأن يقوم بعمل من أعمال الخير أو فعل رمزى يظل خافيا عن غيره من الناس . وفى حالة ظهور الذنب بجلاء ينبغى أن يكفر المرء عنه باقامة الدليل الواضح والبرهان الملموس على انه قد غير من مسلكه . فان كان قد ألحق أذى بانسان فليكبح جماح كبريائه — وأهم من هذا واكثر مشقة ان يتغلب على موانعه النفسية — ويحاول الاتصال بهذا الشخص ليصلح ما أفسد ويعوضه عما ألحقه به من أذى وسوف يكون حقا سعيد الحظ اذا لم تكن فرصة التكفير قد أفلتت . لأن اللياقة الخالصة من الرياء هى خير ضروب علم النفس .

فان لم تكن هناك أضرار فعلية تتطلب اصلاحا فقد يوجد برغم ذلك اثم فى حيز الذهن أو العاطفة . ومن الجائز أن يكون مبعث هذا الاثم الذهنى مجرد تصورات أو تخيلات ، الا أن الذنب يظل فى تلك الحالة فى طوية النفس حقيقة واقعة ويتطلب التكفير . وقد يستشعر المرء حنينا أو شوقا غامرا ، فيقوده

(١) الكفارة أو التكفير expiation, atonement

مثل هذا الاحساس . بطريق الصدفة الى اكتشاف رمز يحقق له التكفير ، ويتم له الارتياح بعد تقديمه هذا القربان فى الخفاء • وسيبدو مركب الذنب بعدئذ وكأنه ينشد الزوال • فان عادت ذكرى ذلك الذنب القديم ذات يوم من جديد فانها تطفو من اللاشعور مقرونة بذكرى التكفير ، اذ تكون الفكرتان قد ارتبطتا معا برباط وثيق ، فلا يستطيع المرء التفكير فى احداهما دون استدعاء الاخرى .

ولقد اعرضت مدرسة فرويد فى التحليل النفسى فى اصرار بالغ عن الاهتمام بالافعال الرمزية وتجنبت بصفة خاصة موضوع التكفير وما شابهه . فزعم اغلب المحللين النفسيين انه يكفى أن يكشف القناع عن مركب الاثم اللاشعورى لكى يفقد هذا المركب تأثيره الوبيل ، منذ اللحظة التى يفطن اليه فيها العقل الواعى . وبصرف النظر عن الناحية النظرية ارجو أن نخطو الى الامام خطوة واحدة . فبعد أن يعثر المرء على المصدر الذى تنبعث منه مشاعر الذنب المبهمة ، عليه أن يعادل هذا الذنب عن طريق قيامه بعمل ذى فائدة ، أو عمل من أعمال الخير ، أو بأى فعل له اثر حميد من شأنه أن يلغى الاساءة الاصلية • ثم يقوم المرء بربط هاتين الوحدتين العقليتين فى وحدة جديدة متعادلة تضمهما معا . وسوف يرى بهذا انه من الميسور أن ينسى المركب بأكمله بعد ان تم له تفريغ الشحنة الكهربية وتقصير المدار الكهربى على هذا النحو .

وأى ضرب من ضروب التكفير يجدر بالمرء أن يختار ، اذا ما صحت نيته واتجهت الى اصلاح ما أفسد ؟

ان خير الوسائل هى أن يتعقب المرء خطاه فى مخيلته ، فيعيش من جديد فى الموقف الذى نشأ عنه مركب الاثم • وباستعادة الذكرى سيرى انه كان عليه ذات يوم ان يختار بين مسلكين مختلفين عند نقطة معينة فى الطريق .

ولعله فى وقته الراهن يجد ان فى امكانه ان يأتى بعمل مـا يشبه القرار الذى لم يقع اختياره عليه آنئذ .

وحــذار من أن يساء فهم هذا الاجراء . فليس مطلوبا ان يسجد المرء فى ذلة وخضوع أمام ضمير قاس أو ذات عليا طاغية . بل عليه أن يؤدى عملا واحدا من أعمــال التوبة ، محدد المعـالم ، قصير المدى ، يستطيع استعادته وتصوره فى السنوات المقبلة كلما اراد التفـكير فى الامر . فان كان المـرء موسرا فليبـذل العطاء عن سعة فى سبيل غاية نبيلة ذات مرة ، وليسخو فى هــذا السبيل سخاء تتملـكه منــه هــزة جامحة من الارتياح . ومن الواجب الا يأتيه هذا الفعل بانقباض ، بل ينبغى أن يضفى على شخصيتــه زهوا وشعورا بالتألق .

ويقينى أنه من الميسور ان يجد كل امرىء فى كتب الدين آية تنم عن حالته وكربه ، أو حتى فى أبيــات الشــعر ممــا نطق به الشعراء المتصوفون ، فيستظهرها لنفسه ليستعيدها كلما عاودته ذكرى هذا الاثم القديم . ولاعبرة بنوع الفعــل الرمزى الذى يقع عليــه اختياره . ففى وسعه أن يشعل شمعة ، أو يصعد جبلا ، أو أن يمضى الى عمله سيرا على الاقــدام عوضــا عن استخدام وســائل النقل . وقــد يكون فى السير مشقة ، الا أن فيه متعــة أيضا ، اذ يوفر الفرصــة لرؤية الاشياء وتتبع الخواطر . وهى فرصــة لا يلقــاها المـرء عــادة اذا أستقل السيارة أو غيرها من طرق النقل .

ان أى تبــديل أو تغيير فى العــادات المتأصلة يمثـل لبعض الناس ضربا من ضروب العقاب . وللبعض الآخر تقوم اعادتهم الى مقرهم الاول ومأواهم القــديم بنفس هذه المهمة . فليتخير المرء بنفسه الضريبة التى يفرضها على ذاته والتى تلائم موارده النفسية

وليست شدة العقوبة ولا قسوة الجزاء هى التى تسبغ على المرء الشعور بالمغفرة ، بل السلطة الكامنة وراء هذا الاجراء ومبلغ

سيطرتها ونفوذها . فبعد أن يكتسب المرء هيمنة كافية على نفسه فان أى ايحاء ذاتى بالغ القوة يحرره من أى مركب اثم . على ان الشرط الرئيسى الذى لابد أولا من توفره هو بطبيعة الحال ان يكون المرء قد أصلح من طرقه. والشرط الثانى هو ان يقتنع المرء اقتناعا وثيقا بفاعلية هذا العمل من أعمال التوازن الذهنى فى انقاذه من مركب الاثم .

ومن واجب الفرد ان ينمى فى نفسه قوة المبادأة كى يقوم باختيار رمز التكفير الذى هو فى حاجة اليه ، مادام ينشد اتمام التبرئة والتخلص من وخز ضميره. فهذا الاختيار انما هو جزء لايتجزأ من العلاج . ونكرر أن علينا الا ننسى أن الاثم الذهنى يلائمه التكفير الذهنى .

ساد الاعتقاد فى العصور الوسطى بأن الشعور بالاثم فيه تقويم للروح وتدعيم لقوتها . غير ان علم النفس الحديث قد اثبت فساد هذا الزعم . فان مشاعر الاثم هى مصدر وبيل من مصادر الاضطرابات العصابية، وقد تلحق العجز وتبعث القصور فى انسان وافر الصحة طبيعى التكوين .

واذا ما كانت السبورة التى اسلفنا ذكرها فى متناول اليد، وهى التى أوصينا فى جلسات سابقة باستخدامها ، فليدون عليها المرء الكلمة الرئيسية التى تمثل مركب الذنب الذى يراوده. وليضف اليها لفظا يمثل كيفية التكفير عنه ، وليقرأهما معا . وخلال الشطر الاكبر من ساعة اليوم التحليلية عليه أن يفكر فيهما معا ويعيد التفكير ، حتى ترتبط الفكرتان معا ارتباطا لا فكاك منه ، فتظلا متلازمتين . ثم يقوم بمحوهما من كلتا الصفحتين : صفحة السبورة وصفحة عقله الواعى ايضا .

فان كانت خطيئة المرء مما لا يقتصر على التفكير وحده ، بل كانت من المساوىء الخطيرة التى لايتأتى له فيها ان يصلح ما افسد من ناحية الواقع، فما زالت أمامه وسيلة عملية لتخفيف اضطرابه

النفسى . ان فى امكانه ، كمنفذ أخير ـ ايا كان ذلك الشيء الذى يلازم ذاكرته ـ أن يقول لنفسه : « اننى على أية حال سوف أكفر عن ذنبى هذا ما دمت سأموت يوما ، ما من ذلك بد ، واذن فلننته من اجترار هذه الذكرى، ولنعش وقتنا الراهن » .

ليست بالمرء حاجة الى الكمال . فالحياة نسيج واه لا تفلح صياغته فى عمل فنى كامل الاتقان . وانما المرء فى حاجة الى الاتزان لينعم بوجه ما بسنوات عمره المقبلة ، على الرغم من النقص الذى يغشى قدراته . والوقت كفيل بالكثير . فمسائل عديدة من التى « ليس لها حل » تحل مثلا عن طريق « سن اليأس » ، وغيرها يحل بالتقاعد أو اعتزال الخدمة، كما يتم أيضا حل جميعها بالوفاة . ان تلك الصورة المرتقبة ليست بلا معنى ، او هى بالاقل ليست كذلك فى كل حالة .

ومشاعر الذنب التى تكمن وراءها أسباب جنسية من الخير يناضلها المرء بالتفكير العقلى. فمنطقيا أو عقلا ، يقوم الاثم فى المسائل الجنسية عندما يقع أذى فعلى للشريك . فاغتصاب القاصر او الاتيان بحمل لفتاة غريرة برغم ارادتها لهى من الجرائم الشنيعة والبشعة. وكثيرا ما يتوارى جوهر المشكلة عن بصيرة المرء. فالنشاط الجنسى فى حد ذاته ليس جرما . ولقد كانت هناك نزعة ، طال امدها قطعا ، ترمى الى بث مشاعر الاثم فى المراهقين خلال المرحلة التى يجتازون فيها أولى خبراتهم الناجمة عن نشاط الغدد الجنسية وأنه لجدير بالانسان ان تكون أولى خبراته الجنسية امرا طبيعيا وجميلا . بيد أن تلك الخبرة تكتنفها فى الغالب سحب داكنة من عقد الاثم ذات القوى الايحائية الطاغية . اذ ان المربون يفترضون (أو يسقطون (١)) ضروب احباطهم وفشلهم فى تلك النفوس الغضة . والجنس فى حد ذاته ليس بطبيعته جرما .

(١) الاسقاط projection هو افتراض المرء مشاعره فى الغير

فان كانت ضروب الكف وا لاجبار مصدرها احساس بالاثم ناجم عن خبرة جنسية فليحاول المرء جاهدا علاجها عن طريق التبرير العقلى (١) ، أى بان يجعل المركب مفهوما أو معقولا لديه . وليطبق اوضح ضروب تفكيره الواعى فى تلك الامور .

فان ظل هذا الاحساس بالا ثم يلاحقه من حين لآخر ويكدره ويعوقه عن بلوغ أهدافه التى يسعى اليها فليجرب اللاتركيز ( على النحو الذى اوصينا به فى الفصل العاشر ) . وله أن يصوغ من عبارات (الفكرات المهيأة) ما يعرب به فى صراحة ان ذلك التصرف لم يصدر عن ذاته بل انه صادر عن مركب الاثم وحده دون غيره ، أو ما يؤكد به أن منشأ ذلك التصرف هو « الغدد » وحدها ليس الا .

فاذا أخفق هذا الاسلوب فى تخليصه من تلك الاعراض البغيضة والمشاعر المؤلمة فليطبق التبرئة الذاتية (٢) . غير ان هذه العملية الاخيرة تتضمن الاعتراف بالاثم ، ولذا فانها ليست خير ما يوصى به فى حالة الخبرات الجنسية . الا انه مع ذلك فى الوسع استخدامها فى حالة اخفاق أسلوب التبرير العقلى . وليختبر المرء اسلوب التكفير الذى يناسبه ، فيختار احد اعمال التكفير القصيرة ذات الصبغة الرمزية . وليربط بين هذا التفكير وفكرة « خطيئته » ربطا وثيقا ، بحيث تتالف منهما وحدة عقلية واحدة . وبذا تصبح ذاته الواعية على وفاق مع ذاته العليا ، ويسودهما الوئام . واذا برزت فيما بعد فكرة الاثم القديمة سوف يغدو فى وسعه أن يجيب على الفور بقوله : « لقد تم تكفيرى عن هذا الذنب وتبرأت منه » .

(١) التبرير rationalization عملية عقلية يبرر بها المرء فعلا أتى به بعد حدوثه وهى من آليات الدفاع النفسية defence mechanisms ضد اتهام الذات وضد الاحساس بالاثم .

(٢) التبرئة الذاتية autoabsolution

# ١٩

## موقف الذات من استكشاف النفس

لما كانت دراستنا هذه ـ في علم وفن استكشاف النفس تقترب من نهايتها ، فانه يخلق بنا أن نلقى عليها نظرة شاملة.

ان قراءة هذه الصفحات هي في حد ذاتها من الظواهر النفسية التي تستلفت النظر وتدعو الى التحليل • اذ انها تدل على أن المرء شغوف بنفسه ، وانه يهتم بها بالقدر الذي يدفعه لبذل تضحيات غالية من وقت وطاقة ذهنية في سبيلها .

واذن فانه شخص أناني ، محب لذاته وتتركز أفكاره حولها .

. ان المربين ينكرون ذلك الا تجاه عادة ، وكثيراً ما ينكره ايضا بعض الفلاسفة والمفكرين. وحتى علماء النفس يستنكر الكثيرون منهم السلوك الذاتي (١) ويرمونه بأنه أمر سيء ويعدون الذاتية (٢) وعشق الذات الذي هو أسوأ (٣) منها، عللا وامراضا تتطلب العلاج، ولذلك فانهم ينظرون شزراً الى الانانية المجردة .

وفي مدارسنا ومعاهد العلم بين ظهرانينا نجد انه ليس من وصمة يوصم بها الفرد أسوأ من اتهامه « بالانطواء على ذاته » . والشخص المنطوي على نفسه هو الذي يهتم بأفكاره الخاصة الى الحد الذي يجعله يقنع برفقة نفسه ويكتفي بصحبتها . ومن الافكار الشائعة بين الناس أن اهتمام المرء بشخصه ينم عن السقم . بيد أنه ليس في وسع أحد منهم ان يفسر لنا السبب الذي يحدو بهم الى هذا الرأي .

---

(١) السلوك الذاتي autistic (٢) الذاتية autism

٣) عشق الذات narcism

ان كل كائن عضوى يكافح ضد فنائه وتحلله فى البيئة التى تحوط به . وحتى الاميبا تناضل فى سبيل بقاء مادتها معا. ويتميز العقل فى حالته السوية باصراره، دون تفكير منه ، على مناضلة حوافزه اللاشعورية نحو الفناء .

فان كانت « ذات » المرء خيرة فاى دافع ترى يدعو به الى الكف عن محبتها ؟ وفى هذه العبارة يجدر بنا بالاحرى ان نؤكد لفظة « الخيرة » لا لفظة « الذات » . فبغير محبة المرء لذاته ينعدم كل امكان لتنمية تلك الذات ويمتنع كل مسعى من جانبه نحو تقدمها وازدهارها .

وليس فى مقدور المرء ان يباشر التحليل الذاتى بنجاح اذا أعاق سبيله تأنيب ضميره عن انشغاله بذاته .

لقد بذلت جهود جبارة خلال أجيال متعاقبة فى تلقين النشء تجنب الاثرة والانانية . فكان ينحى عليهم باللائمة وكانوا يرمون بالسلوك المستقبح اذا ما انتهج الفرد منهم مسلكا يرمى من ورائه الى اغتنام ربح لنفسه. والمفروض فى تلك التعاليم انها تتمشى مع فلسفة التزمت التى تأمر بالنقاء التام والخلو من كل شائبة . فكان التطلع الى المرآة محظورا على الفتيات الصغيرات الا عند تصفيف الشعر أو ضفره. وكانت الراهبة ترتدى اثناء الاستحمام قميصا فضفاضا حتى لا تمدها مشاهدتها لجسدها بآراء خاطئة عن الغاية المقصودة منه .

ان الاتقياء من المسيحيين ينبغى الا يبالغوا فى سياسة محو الذات لصيانة مصالحها الحقة . ففى المسيحية تقول الآية الاولى: «أحبب قريبك كنفسك» . ( ويتر جملة أخرى : جارك، والمقصود بهذا اللفظ الانسانية جمعاء ) . ومن الواضح ان تلك الوصية تشمل ضمنا أن يحب المرء نفسه . ولاغراض التحليل الذاتى، خطر لكاتب هذه السطور ان يوحى بأن نجرب تلاوة هذه الآية من طرفها الثانى فنقول : « احبب نفسك كما لو كنت تحب

جارا طيبا » كي تمدنا هذه الصيغة بمقياس مادى أو موضوعى للمدى المتاح فى محبة الذات لصيانة مصالحها الحقة .

ولعمرى أى مانع يقضى بمنع المرء من أن يعنى بالذات ويحيطها برعايته ؟ انه بدون الذات لا يكون لدى المرء شيء اطلاقا ، على حين أنه فى امكاننا أن نحذف كافة الاشياء تقريبا ، فيما خلا الذات ، من الصورة التى نتخيلها من الدنيا ، ومع ذلك تبقى « لدى المرء » الدنيا . ولكننا ان حذفنا الذات من صورة العالم فسيختفى ايضا كل شيء آخر . وعلى هذا فان عناية المرء « بالانا » لها مايبررها .

ان « ذات » أى شخص انما هى جزء مكمل لبيئته وللعالم . ويعنى هذا أنه من واجب المرء ان يرى نفسه ضمن الوضع العام ، مع تقديره للذات تقديرا صحيحا محكما .

اما ان كانت الذات قد أصابها فرط انتفاخ من جراء احتباس الضغط اللاشعورى بداخلها فان التحليل الذاتى سيمد المرء بصمام الامن الذى يخلى به سبيل البخار المحتبس .

وعلى الفرد أن يقرب ما أمكنه من الخلاف بين الصورة التى يتخيلها عن نفسه وتلك التى يراه الغير عليها ويقدرونه بموجبها ، فيوفق بين الفكرتين ما استطاع الى ذلك سبيلا .

وما ان يسود الصفاء بين الـ «هى» أى اللاشعور وبين الذات الواعية حتى تزول معظم اعراض المرء « العصبية » .

ولعل اختيار الكثيرين من الناس أسلوبا عصابيا فى حياتهم يرجع الى انهم حسبوا أنهم بتلك الوسيلة يستطيعون ارضاء حبهم لذواتهم على وجه اكثر سهولة . فزعموا أنهم اذا امتنعوا عن الاعتراف بعيوبهم فسوف تتوارى هذه العيوب وتختفى . الا انه لكى يحتفظ المرء بهذا الوهم يحتاج الى جهاز ضخم ، كثير التعقيد ، من الاجبارات والمحظورات الواقية ، حتى انه

لا تتبقى آخر الامر أية ميزة لهذ الخداع النفسي العصابي . ولذا فانه خير للمرء ألف مرة أن يعرف نفسه من أن يخدعها .

ومن الناس من اتجهوا في حياتهم وجهة اخرى مضادة ، فلم يسبغوا على الذات أو يجودوا عليها بما يكفيها بل سحبوا منها اكثر مما تتحمل . فضحوا بصحتهم كي يهدئوا من ثورة القدر وقسوة الحظ العاثر المتمرد ، فاكتسبوا شللا هستيريا ، أو تقلصات عصبية أو اجبارات واقية ، كي يبعدوا عن نفسهم شرا أسوأ ، وسلموا انفسهم للقلق العصبي المتواصل ، ظنا منهم أن هذا الفعل انما هو بمثابة « ثمن » يدفعونه على أقساط « يسيرة » يتفادون بها التخلص من كارثة آخذة في الاقتراب منهم . ويعين التحليل الذاتي لاولئك القوم على تولى زمام حياتهم كما هي على حالتها ، فيبين لهم انه في استطاعتهم أرضاء حب الذات الطبيعي على وجه طبيعي . وحينما يتم لهم ذلك فسينجاب عنهم « التماس المرض » اللاشعوري ، أي تتطلبه ونشدانه .

وعلينا أن نقوى الذات الواعية بمدها بمجال أوسع من مجالات اللاشعور ذات القوى الخفية . فيغدو في مقدور المرء الصمود امام الضغط الخرجي . سواء كان هذا الضغط صادرا عن الشدائد أو عن الملل وبذلك يقوى المرء على دفع اخطار العصاب الآلي أو مركب الشخص المنتقل الوضع وما اليهما .

ومن واجب المرء ان يولي ذاته اهتماما بالقدر الذي يمكنه من التعرف على ما فيه الخير له . فيمنح ذاته الداخلية بالاقل نفس القدر من الاهتمام الذي يعيره ما يرتدي من ملبس أو ما يملك من مال .

ان التحليل الذاتي يمنح الفرد قدرا من الثقة يزيد عما يوليه أياه أي منهاج سيكولوجي آخر . اذ يستخدم حب الذات وتقدير الانسان لذاته ، بينما تستخدم المناهج الاخرى ارتباط الفرد بالمحلل الذي يعالجه واعتماده عليه .

وليس اعتمـاد المـرء على نفسه نقيصة يخشى ضرها . ففى التحليل النفسى التقليدى يقوم المـرء « بنقـل »(١) أو تحـويل مشـاعره الى المحلل . ويمثـل هذا ارتباطا اجباريا بالمحلل يؤدى آخر الامر الى خيبة أمل ، ويتحتم محو هذا الارتباط قبل انهـاء العـلاج . ويتفق كافـة المحللين النفسيين فى الرأى بأنه ينبغى ألا تختلط شئون حيـاتهم الخاصـة باهتماماتهم المهنية . ويعنى هذا أن التعلق الذى يبديه المريض ينبغى ألا يبـادله اياه المحلل . واذن فان الاهتمام الذى يبـديه المحلل حيـال المريض لاينبغى اطلاقا ولا يسعه أن يحل محل اتصال هذا الاخير بالرفاق والزملاء وغيرهم من الناس .

ولكيلا ينشغل أو يهتم المريض اهتماما زائدا بنفسـه ينبغى أن يقصر نشـاطه التحليلى على سـاعة واحـدة يوميا ، يكرسها لاستكشاف الذات دون غيره من الاعمال ، على أن يتوقف فى نهاية السـاعة ويرجىء مـا تبقى من مسـائل الى جلسته القادمة . على أنه ليس ثمة حـائل يمنعه بطبيعة الحال من تدوين وتجميع المواد اى ما يتبادر له من نقاط فى غير تلك الفترة ، بايجاز ، فى أى وقت ، على قصاصات يحتفـظ بها فى مكان واحد ، وليكن أحـد الجيـوب ، لينشىء بذلك عـادة نموذجية ، على أن يتناسى تلك الخـواطر ظهـريا الى أن تحين ساعة التحليل .

ومن الواجب الا تدفع المرء ملاحظة النفس الى عزلة مقفرة ، بل ينبغى أن توفر له تلك الجلسات فترات من التنفيس عن ضروب نشاطه الاجتماعى . ولسوف يجد نفسه بعـدها ، بلا ريب ، أوفر

---

(١) النقل أو التحويل transference وقد سبق شرحه . وفى التحليل النفسى يصب الفرد الجـارى تحليـله ، مشـاعره الانفعالية ، سلبية كانت أم ايجابية (كراهية أم حب) ، التى تساوره نحو الغير ــ على المحلل .

حماسا عندما يستأنف الاتصال بغيره من الناس ، من الجنسين ، سواء كانت علاقته بهؤلاء قديمة ام حديثة .

ولكل امرىء نمط يلائمه للكيفية التى تتعاقب بها دراساته الذاتية مع خبراته الواقعية الحية ، وعلى الفرد أن يتعرف بنفسه على النمط الذى يلائمه . وسبيله لمعرفة هذا النمط هو ان يتيح لنفسه المرور بمواقف متباينة مع بعضها تباينا بعيدا . ولسوف يكتشف تحررا وانطلاقا جديدا فى اتجاهاته ، وانه أكتسب مرونة تنطوى على ايقاع متوازن يتضمن فترات من التركز فى الذات مع فترات من الاستقبال والتفتح ، اى توازنا بين التباعد عن الغير وبين الحماس للقياهم .

فاذا ما تحدث عن خبرته الحديثة العهد بعلم النفس ، وما اتت به من اثر فى أسلوب حياته ، فحذار من ان يتيح لاى انسان ان يوهن من عزمه ، بزعم أنه ليس من اهل هذا الفن . فانه بعد قيام المرء بدراسة هذا الكتاب ومثابرته بعدئذ على تطبيق قواعده التى تضمنها على مشاكله الخاصة به ، فان تسميته بأنه «ليس من رباب هذا الفن » لا تعود خليقة بأن تطلق عليه . اذ أن اولئك الذين تعوزهم الخبرة تجاه هذه الاعراض يكون من دابهم ان يتخذوا اسلوبا آخر يفصحون عنه بعبارات من قبيل : « استجمع قواك » ، أو « يمكنك أن تفوز لو كنت حقيقة تريد التغلب على هذا الضعف » .

فالشخص مثلا ، الذى ينتابه التلعثم (١) لا ينجح فى التغلب على علته ان استخدم قوة عزيمته وحدها . اذ ان قوة الارادة الموجهة عن وعى ، لا تنفذ الى الطبقة التى ينبع منها الاضطراب . وينطبق نفس الشىء على الاجبارات والمخاوف التى هى أعراض تكاد تصحب كافة الاضطرابات العصابية . كما أنه لا يجدى مجرد

(١) التلعثم stuttering

استخدام الفهم الفطرى العام (١) ( أو ما يدعونه الادراك الشائع ) حيال تلك الاضطرابات ، لان ذلك الضرب من الادراك ما هو الا قضاب للطريق الصحيح الواجب اتباعه الذى هو اسلوب لدراسة واستيعاب لحقائق التى توصل اليها العلم ، وهو اسلوب بعيد لدى شاق المسلك . وعندى ان الادراك الشائع فى الجيل القادم سوف يكون قد استوعب معلومات هذا الجيل السيكلوجية . اذ أن لكل عصر « ادراكه الشائع » الخاص به والذى يميزه عن الاجيال المنصرمة .

ولعل القارىء بعد قيامه بهذه الدراسة وبالتمرينات التى يتضمنها كتابنا هذا قد اخذ يلحظ فى نفسه اتجاها اضحى بالنسبة له شيئا طبيعيا ، يتسم « بالتحليل الذاتى » . بمعنى انه كلما اراد اختبار صواب ميوله الراهنة اصبح يرجع الى ذكرياته المبكرة . كما أنه اكتسب أيضا ولا شك عادة التركيز و اللاتركيز بالتبادل فى فترات متعاقبة ذات ترتيب ايقاعى . وانه بالمثل يجد بين يديه » فكرة مهياة » معدة لاستخدامها كلما دعت الحاجة اليها ، كقوله « لن يدوم هذا الى الابد » أو « أن هذا العيب أمر سطحى ليس الا » ، واصبح يتمسك بتلك الفكرة كلما احدق به خطرا أو ساوره الممض . وانه ايضا اضحى يربط ، عن قصد ووعى الذكريات التى يسوؤه استرجاعها بذكريات اخرى طيبة مستساغة ، فأمسى فى وسعه أن يوازن المشاعر الممضة بأخرى سارة تشرح صدره . ويعلم حق العلم انه حتى فى اسوا حالاته المزاجية المكتئبة سوف يرفعه ايقاعه الداخلى الى قمة الموجة من جديد كما انه اضحى شديد الثقة فى اللاشعور بوصفه ملاكه الحارس

وحتى عندما يرسخ هذا الاتجاه التلقائى ، فانه يجدر بالقارىء على اية حال أن يحتفظ بهذا الكتاب على مقربة منه ، ليرجع اليه تساوره شك حيال أى مسلك فى مستقبل الايام .

---

(١) الفهم الفطرى العام او الادراك الشائع common sense

ان للمرء كل الحق فى ان يحيا فى طويته الداخلية حياته الخاصة به.اذ ان معجزة الوجود الكبرى فى حياة الانسان هى انه يضم بين جوانحه ثروة خفية هى دائما طوع أمره . وينبغى الا ندمغ تلك الثروة الداخلية بأنها محض أوهام لو أنها بدت غير متمشية مع بيئتنا المحيطة بنا والتى ألفناها .

انه لتناقض عجيب أن يبدو مرأى حياتنا من الخارج مناقضا لمرآها من الداخل ، وأن بينهما تباين تام . وعلى الرغم من هذا التباين فكلا المشهدين أمر واقع وصحيح على السواء .

فهذا البيت يبدو لعابر السبيل انه مبنى مصنوع من آجر وأخشاب وزجاج ، ولا يمر بخاطره الا أنه بناء مشيد ليصمد أمام تقلبات الجو . الا ان الامر يختلف بالنسبة للشخص الذى يقيم فيه . فكل ركن من أركانه له عنده ذكريات . فرائحة التفاح التى تتضوع من الخزانة العليا تعيد الى نفسه ذكرى مشاهد محببة من طفولته البعيدة . والظل الذى يلوح فى نهاية الدهليز يمثل له مخاوف قديمة منصرمة . أما الدرج المؤدى الى الدور الاعلى فانه يعنى بالنسبة له سلسلة من التحركات الاجبارية المحددة . ويمثل الستار حظرا عميق الغور . أما الباب الخلفى فيثير فى نفسه شعورا لا قبل له بدفعه ، يحدوه للانطلاق نحو الفضاء الواسع . وحتى الارض الثابتة تحت قدميه ، والسماء الفسيحة التى تعلو راسه ، كلاهما جزء لايتجزأ من هذا البيت .

ويصدق هذا الرأى المزدوج عن كل فرد من الناس . فنحن نشاهد له من الخارج حدودا واضحة لمعالم ، ونرى أن هذا الكائن الحى له سماته البدنية والنفسية الموروثة ، كما نلحظ عليه التشكل الذى لابد منه لذى تسبغه عليه بيئته وتجاربه التى يمر بها . ونعلم أن تلك الكتلة من المادة تحتفظ بكيانها بفضل ظروف معينة ، وأنها لا تقوى على السير الا اذا زودت

بكميــة بعينــها من البروتينات والاكسوجين وما اليهما ، وانها ســوف تسير عــدداً بعينــه من الخطوات بين المهد واللحد. فهى فى « اجازة » قصيرة فحسب من الثرى الذى خلقت منه والذى يغطى أديم هذه الارض . . . . . . .

الا ان الروح التى تقيم فى هذا الجهاز لاترامعلى تلك الصورة. فاهمية « الذات » فى نظرها تعدل بالقليل اهمية سائر الكواكب التى تشغل افلاكهــا رحاب السماء والتى لاحصر لها . ولكم خبرت تلكم النفس نعيما علويا ، وحزنا اليما يدفعها امل غير ذى منطق، ويعــوقها خــوف ذى ادراك . ولهذه النفس قوة من السحر ، تحول موجات الهواء الى موسيقى أخاذة ، وبقعا من حبر الطباعة الى خواطر سامية ، وبعض انعكاسات من قوس قزح الى بهجة طاغية

فلا تبح لشىء فى الوجدان يسلبك تلك القــوة الداخليــة الغالية .

# محتويات الكتاب

# تصويب

| صفحة | سطر | خطأ | صواب |
|---|---|---|---|
| ٢٣ | ١٢ | اذ | اذ لا |
| ٢٥ | ٢٠ | فى ثم | ، ثم |
| ٣١ | ٢٢ | وعرة الوجه | عرة الوجه |
| ٣٣ | ٢٠ | سطح | تحت سطح |
| ٥٠ | ١٢ | الاستعاضة | الاستعانة |
| ٧١ | ٢٣ | وليحصى | وليحص |
| ٨٠ | ١ | أما البدن . فيسلك | أما البدن فيسلك |
| ٨٢ | ٥ | كالت | كانت |
| ٨٤ | ٢ | يستطيع | يستطع |
| ٩٧ | ٢٢ | شتى | وشتى |
| ١٠٦ | ١٠ | ذات | ذات القيمة |
| ١٠٧ | ٥ | ما ينأ | ما لم ينأ |
| ١١٦ | ٢٠ | القدرات | القدرات |
| ١٢١ | ١١ | الرغم | الرغم من |
| ١٢٣ | ٦ | بأفكاه | بأفكاره |
| ١٢٦ | ١٨ | الاستماع | الاستمتاع |
| ١٤٢ | ٢ | الثابتتان | الثابتتين |
| ١٤٥ | ٢٧ | بكل | بكل منها |
| ١٥٢ | ١٤ | راقد | راقدة |
| ١٦١ | ٤ | تخسق | تخفق |
| ١٦٣ | ١٧ | جديده | جديد |
| ١٦٥ | ٢٤ | اذا | اذ |
| ١٨٣ | ٢٦ | بالاله | الاله |

يصدر قريبـــاً للمعرب

كتاب

# خلاصة الابحاث العلمية

# في الايحاء والتنويم المغناطيسي

عن اوثق المراجع